BRIGITTE VASALLO

MENTES INSANAS

Ungüentos feministas
para males cotidianos

¿Qué puede salir mal cuando estás deprimida y la revista Mente Sana te encarga un blog sobre cosas del bienestar? Pues solo podía salir Mentes Insanas: Porque lo raro es estar bien. Brigitte Vasallo, activista feminista siempre, escritora a trompicones, retrata con humor ácido y mirada de género todo tipo de vicisitudes cotidianas. Situaciones del día con las que cualquier mujer se puede sentir identificada y que producen desde incomodidades apenas perceptibles hasta agresiones en todo regla. Si en ocasiones te sientes mal, apunta Vasallo, no eres tú: es el sistema.

Brigitte Vasallo

Mentes insanas: ungüentos feministas para males cotidianos

ePub r1.0
Titivillus 06-09-2023

Brigitte Vasallo, 2020
Ilustración final: Natalia Fariñas, 2020.
Los artículos seleccionados para este libro se publicaron por primera vez en el blog *Mentes Insanas*, de la revista *Mente Sana*, desde 2017 hasta 2019.

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Índice de contenido

Cubierta
Mentes insanas: ungüentos feministas para males cotidianos
PRÓLOGO
    LA INDEFENSIÓN APRENDIDA
1. UNGÜENTOS PARA PROTEGER LA PIEL
    LA CASA DE LA DIFERENCIA
    CUMPLEAÑOS
    VIEJA, ¡POR FIN!
    LA VIDA TE ENSEÑA A VIVIRLA
    UN ESLABÓN EN LA CADENA
    LA PLAYA DE LA GENTE VIEJA Y GORDA
    QUE NOS LLEVEN LAS MALETAS
    NO: LLEVÉMONOS LAS MALETAS
    LA BARBA ES NUESTRA
    TERROR EN EL HIPERGIMNASIO
2. BATIDOS PARA LAS DEFENSAS
    TU CUERPO ES UN CAMPO DE BATALLA
    MI PLACER ES MÍO
    SEXO SIN AMOR, DUBIDUBIDÁ
    SEXO CON AMOR, DUBIDUBIDÁ
    QUÉ ERES CUANDO TE MASTURBAS
    QUE UNA MALA NOCHE NO TE FASTIDIE EL TITULAR
    GENTE QUE TE HACE LA VIDA MÁS FÁCIL
    TODA LA GENTE QUE MEJORÓ TU VIDA
    VIVA EL MAL, VIVA EL CAPITAL
    EL AULA COMO ESPACIO DE CONMOCIÓN
    CINCO PROPUESTAS FEMINISTAS ANTE LOS FLAMES EN LAS REDES SOCIALES
    LA NIÑA DE EL EXORCISTA ES FEMINISTA
    SI NOS HIEREN A UNA, NOS HIEREN A TODAS
    VAMOS A COMPETIR HASTA QUE PERDAMOS
    BANDA SONORA Y ASÍ NOS VA
3. INFUSIONES PARA EL BIENESTAR
    LO SIMBÓLICO, LO MATERIAL, LO REAL
    FOTOS (PODEROSAS) EN CONTRAPICADO

QUÉ NECESITAS
SI NO HAY CUCHARITA, NO ES MI REVOLUCIÓN
CINCUENTA SOMBRAS DE MÁS DE LO MISMO
EL LEGADO FEMINISTA
CINCO PROPUESTAS INSANAS PARA UN AÑO FEMINISTA
No competir con otras mujeres
Formarse en feminismo
Formarse en feminismo a través de canales no oficiales
Formarse en el feminismo que no está en el centro de los estudios feministas
Prescindir durante un rato de los hombres
NARCISO NO SE ENAMORÓ DE SÍ MISMO
HAY QUE GITANIZAR EL MUNDO
TWITTER ACABARÁ CON NOSOTRAS
FEMINISMOS FERMENTADOS
CÓMO ENFADARTE CON UNA PELÍCULA EN TRES SENCILLOS PASOS
VASALLO… LA VASALLO
SALIR DEL ARMARIO ENTRE PITOS Y FLAUTAS
4. HIERBAS PARA LOS AMORES
DIGO AMOR, DIRÍA VIOLENCIA
LA PERFECTA ENAMORADA DE LA PERSONA PERFECTA
AMORES Y ZAPATOS QUE TE GUSTAN, PERO TE SIENTAN FATAL
CELOSA
SANTORINI
LARGARSE A TIEMPO
QUERERSE NO VA DE GUSTARSE
LA POLIAMOROSA NO NACE, SE HACE
EL POLIAMOR NO FUNCIONA
AMOR NEOLIBERAL: PONME OTRA DE GAMBAS
CUANTO MÁS CONOZCO A LA GENTE, MÁS AMO A MI GERANIO
DESEAMOS POR ENCIMA DE NUESTRAS POSIBILIDADES
APPS DE LIGUE: EL ÚLTIMO CAMPO DE BATALLA
¿DÓNDE LIGAMOS LAS RARITAS?
EL MIEDO NO SOLO ES MIEDO
LAS AMANTES DE MIS AMANTES NO SON MIS AMANTES
DOLORES COLECTIVOS PARA AMORES COLECTIVIZADOS
LA EX DE TU NOVIO SABE COSAS

SOLO PIDO POR SAN VALENTÍN QUE DEJEN DE MATARNOS
ESTÁS COARTANDO MI LIBERTAD, BEIBI
¿POR QUÉ ROMPER LA MONOGAMIA?
5. EN CASO DE HERIDAS SANGRANTES
QUE YO NO TENGO UNA PENA…
QUE YO NO TENGO UNA PENA, LA PENA ME TIENE A MÍ
SOMATIZAR NO ES UN BICHITO
CORRER DETRÁS DE LA VIDA SIN LLEGAR A ALCANZARLA
TENGO UNA NOVIA QUE SE LLAMA ANSIEDAD
LA DEPRESIÓN NO TIENE POESÍA
MI CUERPO ES MÁS SABIO QUE YO
ESTAR SOLA EN NAVIDAD
LAS QUE FUIMOS MALTRATADAS
EL MAPA EMOCIONAL PARA QUIEN SE LO TRABAJE
EL #METOO DE LA VIOLENCIA EN LA INFANCIA
EL INFIERNO SOMOS TODAS
HOY NO SE JUZGA A UNA MUJER VIOLADA
QUE LA MANADA NO OCULTE EL BOSQUE
COMPAÑERAS JORNALERAS
AUTOSTOP EN UN MUNDO CHUNGO
NUESTRAS NIÑAS DE ALCÀSSER
NO ES NO ES NO ES NO
VIVIR ACUMULANDO PRUEBAS
EL DOLOR, CUANDO SE ACABA
EPÍLOGO

PRÓLOGO

Queridas Mentes Insanas:

Cuentan una historia que dice más o menos así: estaba Emma Goldman bailando cuando un correligionario fue a llamarle la atención. Emma Goldman, la filósofa, la anarquista, la revolucionaria, la que fue nombrada como la mujer más peligrosa de Estados Unidos, la encarcelada, la abortista. Esa Emma Goldman. En opinión del tal correligionario, bailar no era una acción apropiada para una alta pensadora, a lo que ella contestó, tranquilamente, que, si no se podía bailar, no es mi revolución.

Me interesa mucho Emma Goldman porque me preocupan mucho los dogmas, las doctrinas, y el proceso según el cual cualquier gesto liberador queda congelado inmediatamente en una nueva normativa. Es decir, el proceso según el cual un dogma sustituye a otro y todo cambio se queda apenas en un reemplazamiento. Ella, como Hannah Arendt, como Audre Lorde, fue extremadamente fina en detectar ese proceso y no dejarse atrapar por él. Fue extremadamente fina en ser revolucionaria todo el rato, incluso dentro y hacia la revolución.

Lo del baile, pues, no es ninguna tontería.

El pensamiento crítico tiene también sus dogmas, esos que dicen de antemano cómo tienen que ser las cosas nuevas aun antes de que existan, cómo tiene que ser el resultado, porque ese es el único resultado «bueno», «correcto». Y el dogma de la revolución tiene su estética también: señores cejijuntos, cabizbajos, atormentados en sus pensamientos profundos, como si pensamiento crítico, lucidez, rigor y alegría, sentido del humor y petardeo fuesen incompatibles.

Yo no creo que todos esos pensadores cabizbajos, llámalos Walter Benjamin, Marx, Martin Luther King, Platón o Fanon, no creo que ninguno de ellos estuviese siempre enfadado. Dudo de Marx, pero los otros seguro que tenían momentos de gracia. Pero

esos no eran los momentos de representación. Y si alguna muestra hay de ellos fuera del cajoncito de cómo debe ser un revolucionario, esta desaparece de la memoria colectiva porque no encaja en el cajoncito que, como la banca, siempre gana. Las feministas andamos atrapadas en la pinza que hacen el género y el pensamiento crítico. La estética del género nos pide que seamos agradables, risueñas, divertidas, amorosas. La estética del pensamiento crítico nos pide que estemos enfadadas todo el día. Y entonces está Emma Goldman para recordarnos que los feminismos llegaron precisamente para desmontar todos esos tinglados y construir un espacio aligerado del peso constante de tanta norma. Y aunque se nos señale a menudo como mujeres amargadas, poco disfrutonas, nosotras somos de la estirpe de las brujas, aquellas mujeres que celebraban orgías con el demonio. No tengo ni idea de cómo se celebra una orgía con el demonio, pero tendréis que reconocer que suena a cualquier cosa menos a aburrido.

Cuento todo esto porque en la primavera de 2017 recibí una propuesta de la revista *Mente Sana* para escribir un blog sobre bienestar y ese tipo de cosas. Faltaban apenas dos meses para mi cuadragésimo cuarto cumpleaños, apenas cinco semanas para que muriese mi padre elegido y yo ya caminaba, sin saberlo pero sin pausa, hacia mi tercera depresión diagnosticada y hacia un duelo profundo que iba a reconfigurar buena parte de mi vida. Y fue con todo este panorama abriéndose ante mí que acepté el reto. Y así nació el «Mentes Insanas»: el título irónico de una columna escrita en pleno hundimiento para una revista sobre equilibrio emocional.

Porque las feministas, si algo tenemos, es un gran sentido del humor.

LA INDEFENSIÓN APRENDIDA

Cristy Tojo Velasco, campeona de parakarate, me presentó una vez diciendo que yo, al igual que ella, me dedico a la autodefensa, aunque yo lo haga con las palabras y ella con el cuerpo.

Crecí en un entorno violento, pensando que tener miedo era normal. No era una violencia de esas de película, de pistolas y

puñetazos, era otra cosa mucho más difícil de narrar, mucho más difícil de identificar y que nos fue calando a todas las que estuvimos expuestas a su radiación, como un veneno de esos que no detectas hasta que todos tus órganos internos están podridos, pulverizados. Mi cuerpo asumió tanto y tan profundamente la indefensión que solo era capaz de protegerme imaginando que era una persona distinta, interpretando a alguien que se parecía a mí pero que no era yo.

Escribir tiene algo de estar en otros cuerpos desde los que poder hablar, estar en otras voces. Mientras escribía el «Mentes Insanas» y me sumía en la depresión, también estaba cerrando una investigación de muchos años sobre sistemas relacionales, que publiqué en 2018. Un libro intenso, aunque mesurado, un trabajo serio acorde con la estética y la ética que se espera de un ensayo científico. Y aunque escribirlo y poder acabarlo en plena depresión fue un logro personal y fue sanador, el «Mentes Insanas» me dio espacio para otra voz mucho más personal y mucho más perdida en mis procesos, una voz añorada que se enredaba en los mismos temas de mis otros escritos, pero que los resolvía de manera distinta. La voz personal de alguien que no estaba siendo yo pero que podía volver a ser si lograba sacarme de la desolación. La voz de alguien que planta cara, que se ríe de las cosas que le pasan, que da portazos y no se culpa por darlos, que se atreve a verbalizar el hundimiento porque ya no está del todo hundida. Esa fue mi voz en el «Mentes Insanas», y ese fue, también, un hilo que me permitió volver a hacer mía esa voz. Recuperarla.

Fue, efectivamente, un ejercicio de autodefensa ante una vida que me estaba dando demasiado fuerte.

Tengo que decir que mis editoras del momento no sabían de la dimensión de todo esto, así que este texto es también una salida del armario ante ellas. Y posiblemente ahora entenderán los *mails* sin respuesta durante semanas y ese tipo de imposibilidad de lidiar con la vida que yo iba disimulando como podía y que ellas aceptaron con una tranquilidad que les agradezco profundamente.

En los dos años que existió el blog pasaron muchas cosas. Escribí sobre amores, sobre violencias, sobre género, sobre feminismo… todo aquello que se esperaba de mí, porque se supone que son temas de los que sé cosas. Pero los escribí aterrizados en realidades

concretas, pequeñas, cotidianas. El feminismo, para mí, es una herramienta, no una identidad. Una herramienta como muchas otras, ni mejor ni peor, que utilizo según la ocasión, cuando me es útil para esa ocasión concreta. Si no lo es, porque no siempre lo es, uso otras herramientas, o las combino, o las adapto. Ni el feminismo como corriente ni sus variantes concretas, los feminismos, me solucionan nada (sospecho de las teorías emancipadoras que dan soluciones), sino que me ayudan a mirar fuera del marco, a encontrar preguntas donde ni siquiera había dudas, y a encontrar respuestas a través de esas preguntas. Y escribí desde la decepción colectiva de no poder hacer más de lo que hacemos, de no estar a la altura de nuestros sueños, ni de nuestros discursos. También están escritos desde el enfado, desde la rabia, desde el puñetazo sobre la mesa y la patada a la puerta y el ataque de llanto. Y escritos, aun, desde la risa, la ironía, la autoparodia, la comicidad y una intrascendencia que es como el bailar de Emma Goldman: no solo compatible con la revolución, sino consustancial a esta.

Para sacarlos en papel he reorganizado las entradas, he roto la línea temporal en favor de otra que tenga más sentido fuera del espacio-red. Me hace ilusión que estén juntas ahí en un objeto físico, *olible, tirable* contra la pared, dibujable, y me da vértigo, al mismo tiempo, que cojan tanto cuerpo estos textos que fueron pensados en un modo más etéreo.

Gracias por volverlos a acoger, y feliz lectura, Mentes.

1. UNGÜENTOS PARA PROTEGER LA PIEL

LA CASA DE LA DIFERENCIA

Me gusta mucho Audre Lorde y vuelvo a ella siempre, desde hace un montón de años. Y, a cada nueva lectura, aparecen capas de significado a las que no había prestado atención y que de pronto están, inevitablemente allá, relucientes, inesquivables.

En su biomitografía, una autobiografía novelada, narra las dificultades para encontrar un entorno seguro, certero, en cuanto que mujer, Negra (ella lo escribe con mayúscula), lesbiana y pobre, y de cómo todo encuentro articulado a través de la similitud es una ficción temporal. Cuenta de qué manera participó en grupos que giraban en torno a la experiencia lesbiana donde el racismo no era tomado en consideración, o en grupos donde el eje aglutinador era la racialización, pero donde su experiencia lesbiana era mirada de medio lado, o en grupos donde el común denominador era el género, y en los que no se tenía en cuenta ni lo uno ni lo otro. Y así, Lorde inicia un recorrido en busca de sus iguales, donde cada espacio se proyecta en un juego de espejos infinito que remite a una nueva diferencia interna, que a su vez genera un subgrupo que remitirá a una nueva diferencia interna que generará un subgrupo.

«Tardé mucho en darme cuenta —dice— de que nuestro lugar era el hogar mismo de la diferencia más que la seguridad de cualquier diferencia particular. (Y con frecuencia éramos cobardes en nuestro aprendizaje)».

Lorde, como la realidad, ni es simple, ni es simplista. Ella, sus textos, no sirven para negarles la diferencia a las y a los demás mientras reivindicamos la propia, no sirven para hacer ejercicios de abuso de poder. Eso que ella llama «la casa de la diferencia» es precisamente un espacio donde atender al hecho irrefutable de que

somos distintas y de que, en el mundo en que vivimos, somos desiguales de manera multidimensional.

Y solo atendiendo a esa realidad podremos estar juntas.

CUMPLEAÑOS

Queridas Mentes Insanas:

Inicio este blog en las fechas que rodean mi cuarenta y cuatro cumpleaños, abrumada por la infinidad de mensajes que, desde hace más de una década, me informan puntualmente de que algo anda mal. No directamente, claro: cuando digo mi edad se hace un instante de silencio tras el cual todo el mundo se lanza a quitarle hierro a la cosa.

Y «la cosa» no es otra que el hecho de que soy una mujer y cumplo cuarenta y cuatro años.

Oye, pues no se te nota nada.

Parece que tengas treinta.

¿Cuántos cumples… dieciocho? (seguido de
risa-risa,
codazo-codazo).

Vamos a poner las cosas claras.

Haciendo un cálculo digno de la nefasta matemática que soy, cuarenta y cuatro años han sido unos 16 071 días sobre la faz de la tierra. En ese porrón de días, he aprendido a distinguir entre lo que me gusta y lo que me hace bien, he aprendido a escoger mis batallas, a no enfadarme más de la cuenta pero a enfadarme cuando es necesario, a no darle mayor importancia a algunas cosas pero a no dejar pasar ni una en otras cuestiones, a aguantarme a mí misma en general y a tratarme bien en particular.

Nada de esto venía de serie y nada lo he hecho yo sola: me ha acompañado una constelación de gente que me ha hecho bien, y otra que no tanto, y unas cuantas personas que me han hecho mal, así, directamente.

Me he llevado una cantidad de palos que prefiero no calcular, me he deprimido unas cuantas veces y lo he superado otras tantas, he ido a terapia una vez y he salido bastante renovada, a lo fénix.

Tengo un sentido del humor afinado y una perspectiva sobre el mundo que me alegra la vida y me la amarga simultáneamente, estoy de vuelta de un montón de cosas, mientras que a otras tantas ni siquiera he empezado a ir. Y cada vez me faltan más cosas por hacer, pues cada cosa que hago me remite a decenas que aún no he hecho pero que quiero hacer.

Todo esto, queridas Mentes, necesita tiempo. No lo pude hacer con treinta, ni mucho menos con dieciocho.

Por lo demás, cada una de estas cosas ha dejado una huella clara en mí, en mi cabeza, en mi espíritu y en mi cuerpo. Tengo magulladuras, cicatrices, arrugas, incluso una específica y vertical entre ceja y ceja de tanto fruncir el ceño y romperme la crisma buscando soluciones a los problemas que he ido encontrando.

Y si estoy aquí es porque, de alguna manera, he encontrado esas soluciones.

Mis 16 071 días se notan en todo lo que hago: se notan en los orgasmos que doy y que recibo, en las fiestas que monto, en los artículos que escribo, en las cosas de las que me río y en las que no me hacen gracia, en los límites que pongo y en las cuestiones que dejo pasar y que hace unos años se me hacían chicle en la boca del estómago.

Haber llegado hasta aquí me parece una especie de milagro, visto cómo anda el mundo. Y hacerlo orgullosa entre todos esos mensajes compasivos por algo que me parece un milagro, hace que el milagro sea aún mayor.

El problema con mi edad lo tiene el mundo, no yo. Un mundo que quiere que las mujeres seamos eternamente infantiles, inexpertas, maleables, dubitativas, controlables y muy poco peligrosas.

Pero yo, queridas, como muchas de vosotras, tengo peligro. Y, la verdad: estoy encantada de ser peligrosa.

VIEJA, ¡POR FIN!

Queridas Mentes Insanas:

Las actrices se quejan de que no hay papeles para ellas pasados

los cuarenta. Como consecuencia, no tenemos representaciones audiovisuales de mujeres de más de cuarenta años, a menos que aparenten tener la mitad o que su rol sea puramente residual y estereotipado; las compañeras heterosexuales se quejan de que a partir de esa edad devienen invisibles… Me encantaría deciros que son invisibles a los ojos de los hombres, pero, desgraciadamente, en las redes de ligue lesbiano y bisexual hay un filtro de edad que ejerce una función invisibilizadora. Añado que en las apps de ligue para mujeres con mujeres hay muy pocos filtros. No los hay, por ejemplo, para cosas tan trascendentes como la ideología política, pero sí hay un filtro de edad para que ni siquiera veas los perfiles de mujeres que no entran en tu franja escogida. Cada cual sus gustos, me diréis, pero curiosamente el gusto de todo el mundo se parece mucho, y eso siempre es sospechoso.

¿Qué pasa con las mujeres a partir de una edad, y qué edad es esa?

La respuesta es bastante triste. Dejamos de ser posibles reproductoras y, por lo tanto, ya no tenemos espacio social asignado. Por mucho que las cosas hayan cambiado, por mucho que eso ya no se estile, por mucho que ahora el feminismo nosequé o nosecuántos. Que las mujeres ya no estamos reducidas únicamente a nuestra función reproductiva es relativamente cierto, sí. Aunque es como si hubiésemos derribado un muro, pero hubiéramos olvidado retirar los escombros, así que el espacio sigue ocupado por el muro en ruinas que ahí continúa al fin y al cabo.

Los escombros de aquella idea de las mujeres únicamente como madres es nuestra fecha de caducidad como mujeres, que sigue estando vigente en mil detalles. Desde el clásico «no aparentas tu edad» como piropo, aunque sea un insulto infantilizador, hasta la abuelización de las mujeres mayores, a las que llaman abuelas tengan o no descendencia.

En el mundo laboral, la cuestión es escandalosa: desde los entornos donde la apariencia física tiene tanto peso como la calidad del trabajo, hasta entornos que pretenden huir de esas dinámicas, pero confunden cuerpo joven con ideas novedosas, y acaban construyendo entornos solo de mujeres jóvenes con ideas decimonónicas sin darse siquiera cuenta.

El espacio postfértil, en lugar de ser un espacio liberado de ese

mandato de la mujer-madre, es un espacio aleccionado de autoodio plasmado en el imaginario de la bruja, que tiene todos los defectos «imperdonables»: vieja, fea, mala, despeinada, con una nariz grande y una especie de falo (¡esa escoba!) entre las piernas.

Nosotras no nos ayudamos las unas a las otras tampoco. Y no por aquello de que somos nuestro peor enemigo, que menuda frase también, sino porque el mundo nos ha enseñado a confrontarnos y tenemos que llevar a cabo un proceso de deconstrucción para darnos cuenta de ello. No nos viene dado de serie eso de apoyarnos las unas a las otras. La manera en que imponemos normas de edad a las otras mujeres es muy significativa. Parece unánime que tenemos que vestir y comportarnos acorde con un estereotipo que incluye nuestra edad. Y pobre de la que se quiera salir de la norma. Al mismo tiempo, aquellas que intentan seguir a rajatabla la norma y, por ejemplo, escogen los retoques estéticos, también son defenestradas por haberse «estropeado» la cara.

Parece un callejón sin salida, pero no lo es. Si no hay espacios de existencia, tendremos que crearlos. Y las viejas somos solo uno de los muchos grupos de mujeres que escapan al sistema, de manera voluntaria o impuesta. Tenemos un montón de alianzas por forjar y un montón de cosas que aprender las unas de las otras. Y eso es, siempre, una estupenda noticia.

LA VIDA TE ENSEÑA A VIVIRLA

Queridas Mentes Insanas:

He vuelto a ver, por enésima vez y pico, el documental *Amy* sobre la vida de la Winehouse. Esta vez me he quedado enganchada a una frase que dice Tony Bennett. Reflexionando sobre aquello que le hubiese querido decir a Amy que, como sabéis, murió a los veintisiete años por una mezcla letal de capitalismo bestia, patriarcado violento, amor Disney tóxico (oxímoron) y sustancias químicas asociadas, del tipo alcohol, cocaína, *crack*…

La frase de Tony Bennett era: «La vida te enseña a vivirla, si vives el tiempo suficiente para aprender».

Y sí, la vida hay que sobrevivirla. Diría que cada vez se pone

más fácil, pero eso para nada es cierto, mal que nos pese. Lo que sí se pone es más comprensible, más inteligible, como que cada vez la película va sonando más a la misma película, más a ese *déjà vu* que canta Shakira refiriéndose a otra cosa. Y cada vez tienes más herramientas para relativizar lo relativizable, y para darle espacio a las cosas que son trascendentes, porque entiendes su trascendencia. Y eso te enseña a escoger mejor tus batallas, a saber en qué líos meterte y cuáles dejar pasar, porque total…

Vale, esa es mi experiencia después de cuarenta y pico años en el tinglado. Pero igual no, igual esto solo pasa a veces, o igual solo parece a veces que esté pasando.

Aunque, como todo, nuestras experiencias, todas ellas y todas distintas, tienen partes compartidas con el tinglado grande, con eso que llamamos «el sistema», tachán.

A las mujeres, al menos en el norte global y urbano en el que vivo, nos lo ponen muy difícil para aprovechar esa experiencia, que vamos acumulando con tanto esfuerzo, porque no paran de mandarnos mensajes para que odiemos nuestra edad, nuestro tiempo, nuestro recorrido. A ver, no hace falta ser muy lista para entender que, a menos experiencia, más fácil vendernos motos. Afortunadamente las diosas le dan a la juventud otra herramienta, que es la furia. Pero cuando la furia (que no la rabia) se calma, porque no puedes sobrevivir eternamente en estado de furia, o porque la vida es muy cansina en perpetuo estado de furia (que no de rabia, que es otra cosa y ojalá la conservemos siempre), llega lo otro: la zorrez. Que más sabe la diabla por vieja que por diabla. La edad te da listura, que no es inteligencia, es otra cosa.

Las mujeres viejas somos un peligro para el sistema. No lo digo yo, lo dice el sistema. ¿Cómo lo dice? Pues poniéndonos trabas constantes para la vejez. Quiere que actuemos siempre como si fuésemos jóvenes, pero sin la furia, que también nos la penalizan infinitamente. Quiere que estemos en la inopia constante, como si no hubiésemos visto la película mil veces, como si tuviésemos que comprar la misma moto una y otra y otra vez, como si la vida no nos hubiese ensañado a vivirla.

En mundos donde las viejas aún conservan su espacio social, existe la posibilidad de transmitir conocimiento entre unas y otras. Un conocimiento que va en todas las direcciones: la listura de los

muchos años y la furia de los pocos, puestas a trabajar juntas son imparables. Por eso nos separan en categorías cerradas desde que nacemos. Cada cual con su edad. Las mayores criticando infinitamente a las jóvenes porque en «nuestros» tiempos nosequé no pasaba o nosecuántos, y las jóvenes criticando a las mayores porque están pasadas de rosca.

Y así nos va.

Esa es otra de las grandes motos que hemos comprado. Pero, una vez más, el proceso es reversible desde hoy mismo, si nos ponemos a ello.

UN ESLABÓN EN LA CADENA

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días estuve en Ferrol dando una conferencia con motivo del Orgullo Crítico, que están las compañeras en plena ebullición y os recomiendo encarecidamente que sigáis las cosas que están haciendo los colectivos por allá, que solo nos fijamos en las grandes ciudades y así acabamos, viviendo de puro refrito del refrito del refrito.

Después de la charla se me acercó una mujer y me contó que una amiga suya había querido extirparse los pechos por riesgo de cáncer de mama, pero que «la medicina», así, en abstracto, no la había dejado. Me explicó que te puedes aumentar las mamas o reconstruírtelas, pero que no te dejan extirpártelas por mucho que el cuerpo sea tuyo, y el riesgo sea tuyo, y el miedo sea tuyo, y la vida sea tuya y hasta la medicina sea la tuya porque la pagamos entre todas. Y venía a contármelo para que yo os lo contase a vosotras, Mentes, para que supiésemos que eso está pasando y para que hablásemos del tema. Porque su amiga había muerto de cáncer de mama y ella se había quedado con esa angustia dentro.

Justo me he traído de Galicia un libro que me tiene fascinada y que es de lo mejorcito que he leído, así en general. De lo mejorcito. Es de Susana Sánchez Arins, y en galego se titula *Seique*, y si tenéis la suerte de poder leerlo en ese idioma, a por él en formato original, que es una maravilla. Está traducido también al castellano bajo el

título de *Dicen*.

Tiene un fragmento maravilloso en el que habla del anonimato. Vivimos en una época y un contexto en los que consideramos la visibilidad como un bien superior, como un bien en sí mismo y, por supuesto, como un derecho. Susana Sánchez Arins le da la vuelta a esa lógica y propone el anonimato como un derecho también. Que lo es, efectivamente. Y dice que hay cosas que no son dignas de anonimato, que no merecen el anonimato precisamente por su dureza. Mostafà Shaimi habla del derecho a la diferencia, sí, y también del derecho a la indiferencia.

Tenemos que transmitir nuestras historias porque solo nosotras las transmitiremos. Porque solo nosotras podemos hacernos cargo de todo ello y darle la importancia y la trascendencia que tienen, y porque todas merecemos esa transmisión de conocimiento, incluso desde el dolor, o especialmente desde el dolor. Porque las violencias que recibimos no merecen el anonimato y nosotras merecemos el anonimato del vivir sin violencias.

Para la compañera de Ferrol que no me dio su nombre sino su historia: aquí va también mi eslabón en la cadena que empezaste. Para que siga adelante.

LA PLAYA DE LA GENTE VIEJA Y GORDA

Queridas Mentes Insanas:

Paso el verano en una especie de pueblo balneario de la Europa periférica, donde la Unión pierde su nombre y empieza a ser otra cosa. En mi pueblo, porque ya es mío también, las verduras se compran a la persona que las cultiva, los coches van a veces en contradirección y tampoco es tan grave, y hay tanto tiempo que puedes perder un poco y aún te queda de sobras.

Este es un pueblo de mar y montaña todo junto y mezclado, y en eso que llamamos playa hay gente gorda y gente vieja y gente coja. Supongo que por eso lo llamo yo balneario, o también porque tiene un poco de óxido aquí y allá, algo de haber tenido delirios de grandeza y haberse quedado en menos sin saber muy bien por qué o sin querer recordarlo.

La combinación de playa y gente gorda, gente vieja y gente coja es un regalo, porque todos los cuerpos estamos allí, de repente. Hay playas donde es difícil ser gorda, porque eres la única gorda en muchos metros a la redonda. La gorda. O la vieja. O la coja. Nunca tenemos ocasión de mirarnos los cuerpos y entender que los cuerpos raros son los otros, los que salen en los anuncios y en las revistas, y que el tuyo y el mío son eso: cuerpos. Nunca tenemos suficiente espacio para ver lo bonitos que son todos los cuerpos raros, todas las barrigas que cuelgan, todas las piernas dispares, todos los ojos torcidos.

En mi pueblo balneario la gente pasa de todo, o al menos pasa de estas cosas. Seguramente porque la gente es obrera a la vieja usanza y tiene otras cosas más importantes que atender. Y seguramente porque venir aquí de vacaciones es el mejor momento del año y han decidido que no se lo amarguen menudencias como los kilos, o los ojos torcidos, o las barrigas que cuelgan, ni todas esas historias que poco tienen que ver con una misma y con su vida sino con unas modas que vete tú a saber de dónde vienen y para qué.

Si estáis imaginando un paisaje idílico, pues tampoco. La gente aquí, en mi pueblo, es medio taciturna, medio malcarada, medio a la defensiva siempre, ni especialmente simpática, ni especialmente sonriente. Por si esto fuera poco, de buenas a primeras, conmigo no saben muy bien ni qué hacer, con mi pinta, que es rara más allá de las rarezas que aquí pasan desapercibidas, ni saben en qué idioma hablarme, ni saben cómo he venido a parar aquí ni de dónde he venido. Que si rusa, que si sueca. Pero hay un par de señoras que, a fuerza de verme y reverme, me han empezado a hablar. En un idioma que yo chapurreo y que ellas me hablan muy rápido como si las estuviese entendiendo. Yo les digo que sí porque me fascinan. Por muchas cosas, pero una de ellas es que van maquilladas a la playa. No se avergüenzan de su cuerpo viejo en la playa y se maquillan, tal vez, precisamente, porque no se avergüenzan de su cuerpo viejo. Y entran en el agua perfectamente maquilladas y salen igual de divinas y vuelven a contarme cosas. Y yo vuelvo a dejar mi libro de lado y me pongo a escuchar esas cosas que no entiendo y a admirarlas y a desear ser como ellas.

Y se acabará mi tiempo aquí y volveré a las playas de gente

guay, a las playas delgadas, a las playas jóvenes, y me pasaré el resto del año añorando a las señoras maquilladas con bañadores de flores y sombreros de rayas hasta que el nuevo verano me devuelva aquí.

QUE NOS LLEVEN LAS MALETAS

Queridas Mentes Insanas:

He estado pensando mucho últimamente, y me refiero con ello a los últimos veinte años, en la cosa esta del patriarcado y el feminismo y los cuidados y los autocuidados. Estamos ahí luchando, resistiendo, pensando, exprimiéndonos el coco, las tripas, haciendo asambleas de esas que no terminan nunca o que ya empalman con la siguiente, montando manifestaciones y todo eso y hay muchas cosas que han cambiado y mucho trabajo por hacer y voy a poner un punto en esta frase porque ya.

Punto.

Todo esto ya lo sabemos, y que quede constancia de que ni lo niego ni lo nada. Pero iba yo el otro día (de 1993) carreteando penosamente una maleta por una estación de tren cuando me dije a mí misma: «Joder, Brigitte, qué mal nos lo estamos montando. Ahora los hombres ya pueden llorar, y nosotras ya podemos cargar maletas infinitamente y montar estanterías».

Sí, claro, ya sé que la idea es desvincular estas cosas del género y todo eso, pero a lo que vamos. Que a nosotras nos siguen violando y ahora, además, tenemos que cargar las maletas, que es un hecho central en tu pensamiento feminista cuando la estás cargando por una estación de tren después de mil horas de viaje y estás que trinas.

¡Es que nosotras, me diréis ofendidas, también somos capaces de cargar maletas! Y sí, lo sé. Soy de esas mujeres que demuestran que la estadística es mentira, que miden
1,80 m
y pueden partirle la cara a cualquiera sin despeinarse mucho. Esa soy yo, por regalo de mi genética. Ahora bien, el caso es: puedo cargar maletas, pero… ¿quiero hacerlo? ¿Qué parte del mundo es

mejor si yo cargo mis propias maletas?

Y ¿sabéis qué me dije en 1993? Que no quiero, que no me da la gana. Así que no volví a cargar una maldita maleta, porque siempre había un señor dispuesto a ejercer de susodicho y a herniarse la espalda para demostrar su masculinidad. Pues bienvenido, colega. Yo, a lo mío.

Ahora, con los años y la pinta marimacho que luzco, cada vez tengo menos señores dispuestos a galantear a costa de sus hernias. Pero ahora aprovecho la edad, mis cuarenta y pico años como cuarenta y pico soles, y siempre hay un gallito dispuesto a ayudar a una señora mayor para demostrar que es un nuevo masculino de esos. Pues bienvenido también. Y yo, a lo mío.

Tengo la suerte de que ya nadie me puede quitar el carnet de feminista porque hace siglos que me lo quitaron por diversos motivos que no vienen a cuento, pero todos ellos bien justificados. Soy una feminista nefasta. De hecho, soy una feminista entre comillas. «Feminista». Porque no me va la identidad en ello. El feminismo es una perspectiva, una forma de mirar y estar en el mundo. Y cuidarse la espalda a costa de los privilegios masculinos me parece una perspectiva feminista de autocuidados maravillosa. Y un acto de teatro callejero de esos disruptivos muy divertido si después de que el gallito de turno te haya subido la maleta, haces una demostración de fuerza bajándola tú solita o cualquier otra cosa así. O cuando le dices a la niña de al lado: «¿Sabes? Yo puedo subir esa maleta, pero no me da la gana». Y la niña te mira con un brillo en los ojos y el señor también, pero de odio.

Que sí, queridas. Que a nosotras nos matan. Bastante tenemos con ello.

Y, para acabar, echad un vistazo a Sojourner Truth y su «¿Acaso no soy una mujer?».

Para situar el tema feminismo y tal.

NO: LLEVÉMONOS LAS MALETAS

Queridas Mentes Insanas:

Me acabo de marcar un post diciendo que está muy bien eso de

utilizar el patriarcado a nuestro favor, ya que ahí está y goza de buena salud, por lo que parece. Que decía yo que basta de cargar maletas si hay señores dispuestos a herniarse por la cosa caballeresca esa. Que a nosotras nos violan, qué menos que ellos carguen maletas.

Bueno, pues no. Me desdigo.

A ver, yo vivo en una burbuja como todas, que vivimos en nuestros micromundos y que nos parece que todo el mundo es así y resulta que no, y te pegas unas hostias antológicas cuando sales de tu rinconcito y ves el percal. Y lo de las maletas y tal está muy bien cuando tú ya has aprendido a llevártelas sola, ya has entendido que no necesitas a un maromo para que te las lleve. Parece obvio, ¿sí? Pues no, de nuevo.

El patriarcado, como todos los sistemas esos que están tan bien aposentados, hace una cosa muy graciosa, que es meternos en el cuerpo una serie de creencias que no pasan por la cabeza sino por otros sitios más moleculares. Con esta cosa tan graciosa resulta que una acaba creyendo, rollo ciencia infusa, que conduce peor que los hombres, que todas las maletas pesan demasiado o que si no tienes un maromo, a tu vida le falta un nosequé muy importante. Eso no lo crees conscientemente, no lo piensas, sino que está ahí metido, incrustado. El malestar ese maldito, el autoboicot constante y todos los autoodios del mundo interiorizados. La misoginia interiorizada, sin ir más lejos, o la confrontación femenina esa de natural que nos hace decirnos a nosotras mismas que preferimos tener amigos hombres porque las mujeres nosequé. Pero a ver, Mentes, ¿cómo que las mujeres nosequé? ¿Qué mujeres, por favor? ¿Cuáles? ¿Y qué hombres? Todo eso es misoginia interiorizada, y es la razón final por la que el patriarcado sigue ahí. Porque no está ahí, sino aquí, caladito padentro, metido en cada poro, cada célula y cada gesto que hacemos. Por eso lo de las maletas está muy bien siempre y cuando tú sepas que puedes llevártelas perfectamente pero que no te da la gana. Eso es la libertad, tener opciones reales. Y ¿qué es una opción real? Pues hagamos un ejercicio de sinceridad con nosotras mismas, cada cual con su ella misma, para saber si realmente sabemos bien sabido que si no hay maromo las maletas nos las llevamos nosotras y tan panchas, oiga. Que, si no hay maromo, no solo no pasa nada, sino que incluso a veces pasan

muchas cosas que jamás pasarían estando el señor de turno allá. Y cuando eso lo tenemos claro, lo hemos vivido, lo hemos interiorizado y estamos encantadas de la vida, solo entonces, podemos tomar decisiones reales sobre nuestras maletas, nuestras mochilas, nuestras compañías, nuestras parejas y nuestras formas de vida.

Así que, un pasito para atrás. Que el rollo de poder elegir no sea una mentira más que nos cuela el sistema. Y una vez que todo el proceso está hecho, entonces sí, queridas Insanas, que nos lleven las maletas, que bastante tenemos nosotras con lo nuestro.

LA BARBA ES NUESTRA

Queridas Mentes Insanas:

Como parece ser que hablar de depilación es un tema de alto riesgo, que levanta unas sorprendentes ampollas y malestares, vamos a hablar más de ello. Especialmente en verano, cuando no puedes ni comerte una paella en un chiringuito cualquiera sin que la tele te bombardee con mensajes negativos sobre esos pelos que, ¡maldita!, permites que te salgan en las piernas para agravio de todo el entorno. Pero… si solo son unos pelos… dices, mientras tratas de concentrarte en el arroz. No, queridas Mentes, no son solo pelos: son el mayor negocio del mundo. El negocio de la producción de feminidad.

Empezamos por el deseo, si queréis. Eso de que con pelos no gustas es un invento. A mucha gente nos gustan las mujeres peludas, pero como no las hay, no hay ocasión de demostrarlo. Además, la cosa se convierte en una especie de perversión, como si te diese morbo el monstruo del lago Ness o algo así, una idea que esconder entre fantasías más infames que guardas en el fondo de tu imaginario porno.

Seguimos por la normalidad. Como ninguna mujer muestra su vello corporal, parece que tenerlo sea algo totalmente anormal. Dos amigas mías, Mar y Marta, un día decidieron dejar de depilarse la cara. Y ¡sorpresa! les creció una barba. La verdad, todas nos quedamos de piedra. ¡Tenéis barba! Pero entonces empezamos a

repasar nuestros hábitos, y entendimos que la mayoría de nosotras tiene barba o bigote, pero desde adolescentes hemos estado retirando urgentemente cualquier vello que aparezca en el rostro como si fuese algo tan maligno que no se pudiera ni ver crecer un rato. Desde que van por la vida barbudas reciben todo tipo de violencias. Lo que queda claro es que la barba de las mujeres es una cuestión de orden público, y así se lo hacen saber constantemente en el metro, en la calle, en el trabajo. Su barba pertenece a todo el mundo, y todo el mundo tiene derecho a opinar. Y a insultar, claro está.

La higiene también es un argumento interesante. Que una mujer tenga vello corporal es sucio. ¿Qué hay de sucio en ello, exactamente? Si el pelo en la cabeza no es sucio (cuando lo llevas limpio), ¿por qué debería serlo el pelo en las piernas? ¿El vello de los hombres, no sería sucio también?

En resumen: que el tema es estético (y económico). Pero, a lo que vamos: que la estética debería ser una opción, pues la vida ya es lo bastante complicada como para que la estética sea una obligación tan sumamente obligatoria también. Y veo anuncios donde chicas comentan con sus amigas que no pueden salir de fiesta porque no van depiladas. Y veo a mis amigas sacar tiempo de donde no lo tienen para correr a depilarse antes de ponerse un pantalón corto, o ante la posibilidad de ir a la piscina el fin de semana. Porque si no se depilan, no podrán ir. ¿Realmente tiene sentido todo esto? ¿Existe la posibilidad de decirnos que, aun sin ir depiladas, lo prioritario es salir, es ir a la piscina, es ponerse ropa fresca?

Igual tendríamos que permitírnoslo por una vez, y ver que no pasa nada. Que igual nos miran un poco mal, pero que vale la pena aguantar esas miradas hostiles a cambio de un día al fresco con el cuerpo que tenemos, moleste a quien moleste.

TERROR EN EL HIPERGIMNASIO

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días, una alumna mía nombró el gimnasio como una

zona de violencias machistas de esas que parecen que no son nada pero que van calando… y yo aluciné, la verdad. El gimnasio. A mí nunca se me han dado bien esos espacios, pero pensé que era una cosa mía, que me socializo mal o yoquesé. Así que me puse a consultar con mi entorno.

Os digo una cosa, Mentes: si hablásemos más de nuestras miserias cotidianas con nuestro entorno saldríamos muy reforzadas. Porque la mayoría de las cosas que te pasan a ti, me pasan a mí también. ¡¿A ti también?!, nos decimos las unas a las otras. Y sí, a mí también.

A lo que iba: que me he puesto a consultar con mi entorno y he recibido un montón de historias alucinantes de personas que no nos sentimos a gusto en un sitio tan anodino, al fin, como es un gimnasio. Todas somos demasiado algo: o demasiado patosas, o demasiado gordas, o demasiado viejas, o demasiado musulmanas (sí, eso también opera), o demasiado nosequé o demasiado nosecuántos. Total. Que me he ido al gimnasio a verlo con mis propios ojos.

Lo primero que he descubierto en mi estudio improvisado es que hay una manera correcta de vestir y una incorrecta… y yo iba incorrecta, ya podéis imaginar. Al gimnasio hay que ir vestida ajustada, pero igual eso tiene motivos ergonómicos que no he llegado a entender. Pero, además, las zonas están divididas por géneros, así, a lo bestia: hay una zona para hombres muy hombres, y una zona para el resto, seamos lo que seamos. Los hombres muy hombres toman la zona de pesas y hacen cosas curiosas: se miran mucho en el espejo, ocupan mogollón de espacio y hacen ruidos. Rugen. Los y las demás se ponen en otras zonas, hacen máquinas a lo discreto, no rugen ni gimen ni nada. Si alguien de las zonas periféricas se atreve a tomar la zona de los hombres muy hombres, una de las posibilidades es que vengan a explicarte cómo hacer las cosas y tengas que sostenerle la conversación a un señor que ruge empapado en sudor.

Hay muchas maneras de poner barreras en los espacios. En los patios de las escuelas, por ejemplo, el fútbol ocupa el centro y los demás juegos se van colocando en las periferias. Curiosamente (qué curioso), al fútbol juegan los niños con masculinidades de esas hegemónicas y algunas niñas de las mías, las marimachos, que aún

no se han enterado de que eso no les toca hacerlo. Pero que ya se enterarán, en cuanto lleguen a la adolescencia y la cosa del género se ponga chunga. Nadie les dice a los niños futboleros que tomen el centro: es algo que va sucediendo, si nadie se encarga de regularlo y cambiar la disposición del espacio. Y así unos van aprendiendo que el centro es su derecho y ni se dan cuenta de ello nunca más, y otros y otras van aprendiendo a estar en la periferia, y que ese es su lugar. No solo las niñas: los niños que no quieren ser machos, los patosos, los gordos, los tartamudos… todo ese bosque de personas que van volviéndose invisibles y van aprendiendo desde pequeñas cuál es su lugar.

Y así, hasta el gimnasio.

Como siempre, la solución está en las alianzas. Deberíamos tomar la zona de pesas ni que fuese un momento para ver que no pasa nada. Deberíamos rugir un rato para ver qué se siente al poder hacer ruidos de esos y mirarte al espejo como si fueses Rocky antes de un combate. Y deberíamos hacerlo juntas. Las viejas, las gordas, los tartamudos, las patosas, los y las y les que no visten ajustadas y todo el resto de las periferias. Llegar un día y tomar el espacio. Y ver qué pasa.

Yo me voy a poner a ello. Ya nos iremos contando. Igual no cambiamos el mundo, pero seguro que nos echamos unas risas con todo esto.

2. BATIDOS PARA LAS DEFENSAS

TU CUERPO ES UN CAMPO DE BATALLA

En 1989, Barbara Kruger, artista estadounidense, lanzó una obra en forma de cartel que se mostraba sin título, pero con un subtítulo de impacto: «Your body is a battleground» (Tu cuerpo es un campo de batalla).

Desde entonces hemos ido repitiendo esta frase cada vez que un gran poder, como el poder legislativo, aplica leyes específicamente sobre algunos cuerpos. Porque todas las leyes se aplican sobre los cuerpos, pero no todos los cuerpos reciben las mismas leyes.

Sin embargo, que nuestro cuerpo sea un campo de batalla tiene infinidad de matices, y la pieza de Kruger nos invita a buscarlas. Debajo de las letras llamativas de la consigna, aparece el rostro de una mujer dividido en dos mitades, una en revelado fotográfico positivo, la otra en negativo. El campo de batalla no es solo para las leyes y las miradas externas, sino también para la propia existencia. Somos cuerpo y, a través de procesos culturales, vivimos *dentro* de un cuerpo. Es decir: la concepción de cómo ese cuerpo se entiende a sí mismo y se relaciona con el entorno no es una cuestión innata, sino una cuestión contextual. Y esa construcción sucede de diferentes maneras: tiene una capa de creación orgánica, ecosistémica, donde el entorno y el cuerpo dialogan para encontrar espacios aceptables para todas las partes, y una capa de una organización jerárquica donde las formas se impongan y no sean adaptativas. La tensión entre ese *ser* corporalidad y las corporalidades construidas es uno de los procesos íntimos que transitamos, a menudo en forma de tumulto.

Las teorías emancipadoras, aquellas corrientes de pensamiento,

sentimiento y acción que quieren generar espacios habitables y no de mera supervivencia, corren siempre el riesgo de devenir un nuevo corsé que aprisiona el cuerpo que somos dentro del cuerpo en el que estamos. Y, a menudo, no alcanzamos a mucho más que a hacer un zigzag. Como en el cartel de Kruger, pendulamos entre el negativo fotográfico como respuesta a la foto revelada, y la foto revelada como respuesta al negativo fotográfico.

Si no puedo bailar, no es mi revolución, amigo.

Recordar que «somos campos de batalla» habla de esa tensión.

MI PLACER ES MÍO

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días hablaba con una amiga de esas que no quieren ser citadas y que me ha amenazado con acciones legales, así que no la cito. El caso es que nos pusimos a hablar de sexo, vaya, vaya, de parejas y de separaciones y de enganche a amantes y de todas esas cosas y ella me decía que no entendía eso de «el sexo con fulanita o menganito es lo más y que ya nunca más tendré un sexo así si se va». Porque tu sexualidad es tuya. Así lo dijo, con cara de estarse enfrentando a la mismísima física cuántica. A ver, decía, pero tu sexualidad es tuya, ¿no? Y me miraba con cara de marciana, con cara de no estar entendiendo el mundo pero ni de lejos.

Y sí, no es poca cosa la cosa. Tu y mi y su sexualidad es de cada cual, y tenemos una tendencia muy metida dentro, muy sistémica, a creer que nuestra sexualidad es de quien sexualiza con nosotras. O sea, que es la otra persona la que hace que nos lo pasemos bomba o regulero pero fingiendo que nos lo pasamos bomba (va, seamos sinceras).

Pues resulta que no. Que el deseo es mío, y el sexo es mío, de mí, y tuyo de ti. Que follar con una misma, para empezar, es un gustazo si le diésemos el espacio que merece y no esa especie de parada técnica que le damos a la masturbación, que es como para sacarnos el tema de encima hasta que llegue alguien que nos haga nosequé. Que si tienes claro qué te gusta le puedes decir a la otra persona que te lo haga y no esperar a que adivine tus pensamientos

o lea tu cuerpo como un libro abierto escrito con letras grandes y en un idioma que la otra persona domine, con la de idiomas que hay. Claro que, entonces, la romantización como que cae en picado. Porque hemos aprendido también a tirar cohetes cuando se da el bingazo de que alguien acierte a tocarte las teclas y entonces ya empezamos con que si es la persona de mi vida, que si nunca he tenido sexo como con esa persona, que si tal, que si cual, ansiedad parriba, frustración parriba también, dependencia más parriba aún, y agencia y autoestima pabajo, pabajo, pabajo…

Si echamos cuentas, así, poniéndonos prácticas a tope, que es algo que no nos está de más, Mentes Románticas, nos saldría mejor lo segundo, la practicidad, que lo primero, la romantización. En orgasmos ganaremos por goleada, y también en placer sin orgasmos, que estar siempre pendiente de la productividad del sexo es un palo, ganaríamos en placer, digo, aunque perderíamos en fliparnos cuando esa persona a la que no hemos dado ninguna información sobre cómo es nuestro placer resulta que te acierta los puntos y las comas, posiblemente por casualidad.

Ya me conocéis: yo estoy a favor de fliparnos… pero como juego, no como realidad. Fliparnos sabiendo que nos estamos flipando, y no creyendo que aquello es verdad, es real. Porque el relato cambia que no veas, y la agencia, queridas, la agencia que me tiene frita, la agencia amorosa que todas tenemos aunque no nos demos cuenta, la agencia sigue ahí y nos da más margen para decidir qué sí y qué no y cuándo sí y cuándo no, sin dejarnos llevar por esos huracanes que molan mogollón hasta que te estrellas contra la primera farola que te encuentras en el vuelo.

SEXO SIN AMOR, DUBIDUBIDÁ

Queridas Mentes Insanas:

He estado leyendo un ensayo gráfico, un cómic, hablando a lo bruto, ma-ra-vi-llo-so, de Liv Strömquist titulado *Los sentimientos del Príncipe Carlos*. Yo, como soy una radical que no veas, lo hubiese titulado *Los sentimientos de Lady Di*, pero eso ya son cosas mías.

Total, que el libro va de amores, y empieza con aquel momento de la petición de mano de Lady Di cuando le preguntan a su novio si está enamorado y él dice: «Sí… [pausa dramática]… sea lo que sea que eso significa».

¡Tacháááán!

Bueno, pues yo os venía a contar la cosa del sexo. Que dice la Strömquist, así con una ironía muy guapa, que igual molaría no darle tanto peso al hecho de rozar tus genitales con los genitales de otra persona. Y, añade, sobre todo si estás planeando pasar sesenta y dos años con tu pareja.

Me gusta la idea, pero ahí vamos un poquito más allá. Estoy totalmente de acuerdo con que el sexo, madre mía, tiene un peso que no veas. Tiene tanto peso que, ya lo he escrito alguna vez, no sé ni cómo logramos correrno con tantas cosas que hacemos mientras follamos. Cosas del tipo gustar a la otra persona, estar sexi, ponernos como se ponen las actrices en el porno, que es el único sitio donde hemos visto a otra gente follar a excepción de lo que vemos cuando follamos, que, no sé vosotras, pero yo veo poco porque estoy en una nube que no sé muy bien nada. Eso e idealizar a la otra persona, idealizar el sexo que estamos teniendo, que aunque esté saliendo mediocre hacemos como que no, eso y fingir orgasmos, y sonreír y yo qué sé cuántas cosas que no tienen nada que ver con el sexo.

En relaciones no exclusivas, lo ideal, creo yo, es tener claro qué estás haciendo cuando tienes sexo con alguien, para que todo el mundo tenga la información y las cosas estén claras. Pero como no hemos aprendido a tener sexo sin más jaleo, al menos las mujeres, porque de los muchachos yo ni me ocupo ni me dedico a pensarlos, que bastante tengo con lo mío, pues como no hemos aprendido eso, cuando alguien se acuesta con otra persona la cosa se complica que no veas. Porque necesitamos ponernos todas, o al menos algunas, en línea, para que el pacto de acostarnos con otras personas sea un pacto de acostarnos con otras personas. Que si el pacto es otro, todo bien. De lo que estoy hablando es de claridad. Porque tú lo puedes tener claro, y la otra persona también, pero la tercera igual no, y como nos gusta gustar, y a veces aclarar las cosas rompe la burbuja esa del sexo y no sé qué cuentos, pues rozar los genitales (una expresión bastante heterocentrada, la verdad), o que te pasen

lenguas por los labios de todo tipo, o que te pongan yogur y juguetitos en el ano, o que te hagan cosas en la oreja, o todas esas cosas tan bonitas que son tener y hacer sexo con otra u otras personas, pues todas esas cosas se convierten en enamorarse, ¡chas!, empezar a proyectar no sé qué tipo de historia, empezar a sentirte amenazada por las demás personas involucradas por si te van a «robar» a tu amorcito, que aún no es tal amorcito, sino que es un polvazo, cosa que no es poco pero tampoco es nosequé, y ya la tenemos liada. El festival de la confrontación.

Lo que vengo a decir es que tenemos que aclarar el tema del sexo para poder tener sexo. Que el sexo no necesita del amor: necesita de los cuidados como lo necesita todo en la vida. Como lo necesita hacer cola en el supermercado, prepararte la comida o subir al autobús. Pero que para poder tener sexo sin amor y que sea bonito y nadie acabe con un patatús tenemos que estar todas las involucradas de acuerdo en lo que hay y lo que no hay. Y ser responsables en ello.

Creo, vamos. Que igual no. Pero igual sí.

SEXO CON AMOR, DUBIDUBIDÁ

Queridas Mentes Insanas:

Sigo con el hilo del enamoramiento porque la cosa merece unas cuantas vueltas. Ya me sé la teoría que dice que el sexo es sexo y que el enamoramiento es otra cosa y que se puede tener muy buen sexo sin estar enamorada y todo eso. Pero luego te enamoras y el sexo con esa persona es la leche, y sigues repitiendo la teoría pero piensas que es mentira o que tú estás fatal, por aquello que hacemos de sí o no, blanco o negro, todo o nada, que parece que los matices nos dan pereza o nos perdemos si hay que matizar.

Lo afirmo: el sexo cuando estás enamorada es una pasada. Al menos, el sexo con esa persona. Es especial, sí. Pero vamos a ver: ¿qué cosa no es especial con esa persona cuando estás enamorada? Quedas a tomar un café con ella y parece que vas dando saltitos por la calle de la alegría que te da, te pones a mirar una peli y es una experiencia extracorpórea aunque la peli sea una basura, se te

estropea el coche en mitad de un viaje y todo es tan gracioso allí cambiando la rueda bajo un sol de castigo y sin agua porque os la habéis tirado por encima para haceros la gracia y ahora estáis al borde de la muerte por desecación pero no pasa nada porque es maravilloso. Estar enamorada es básicamente eso. Así que el sexo forma parte de todo eso también.

Pero:

Como el sexo lo tenemos puesto en un lugar distinto por aquello de que es la marca de exclusividad, porque es aquello que la otra persona se supone que solo hace contigo y que te pone por encima de las demás relaciones, le damos un peso al sexo que no le damos a cambiar una rueda del coche en mitad de la canícula. Y por eso la sola idea de que la persona de la que estamos enamoradas tenga sexo con otra nos hace explotar todo, porque imaginamos que el sexo con la otra persona será «eso». Pero sabemos perfectamente que cuando se toma un café con otra persona no pasa nada ni estás embobada mirándola más que tomando café, y sabemos que cambiar una rueda le pondrá de mala leche y no como le pasa cuando está enamorada.

Esa distinción para empezar. Pero, para seguir, como tenemos ese batiburrillo con el sexo y el enamoramiento, en muchas ocasiones sí sucede que cuando nos acostamos con otras personas (y hablamos de relaciones donde está consensuado que eso pase) jugamos a estar enamoradas, performamos el enamoramiento, y al performarlo, sucede. O a veces no te sucede a ti, pero estás induciendo a que le suceda a la otra persona, porque enamorar a alguien no solamente nos sube la autoestima, sino que, para las mujeres, es un mandato de género. No solo enamorarnos sino, especialmente, enamorar a los y a las demás.

Así que el drama del poliamor no puede reducirse a que nos acostemos con más gente, sino a qué sucede cuando lo hacemos. Y no, tampoco tiene por qué pasar nada por enamorarnos de toda la gente que nos da morbo y con la que queramos acostarnos, pero al menos deberíamos ser más claras con lo que está pasando ahí. Claras con nosotras mismas y claras con las demás, porque nuestras entrañas son muy frágiles y el mundo está lleno de dolores y ya está bien de seguir sumando más daño en lugar de ir a terapia cuando nuestra personalidad amorosa es dañina, como iríamos a la dentista

si nos huele el aliento y toda la gente que se acerca a nosotras acaba sufriendo un soponcio. Pues lo mismo.

QUÉ ERES CUANDO TE MASTURBAS

Queridas Mentes Insanas:

Hay una cosa con el tema de la orientación sexual, que es una expresión que a mí personalmente me pone un poco mala porque es reduccionista que te mueres y no pone el dedo en el cogollo del asunto de todo esto. Cuando decimos «orientación sexual» parece que tú te levantas un buen día y ¡pluf!, estás sexualmente orientada hacia un sitio. Curiosamente ese sitio es el género, vaya, vaya. No estás sexualmente orientada hacia, no sé, la gente simpática, o la gente alta, o la gente patizamba, sino, cuidadín, hacia hombres o mujeres, básicamente. Esa es la línea de corte. Vaya línea de corte más rara, ¿no? Es decir, que si estás orientada hacia los hombres preferirás el hombre que menos te guste del mundo antes que a la mujer que más te podría gustar, no sé si me explico. Por el hecho de ser hombre pasa a la categoría de potencialmente deseable y todas las mujeres pasan a la categoría de indeseables de raíz.

Por otro lado, está el tema de lo sexual. Creo que ya lo he contado alguna vez: cuando doy clases y tengo que explicar el sistema sexo-género binario siempre digo que si la cosa fuese de sexo nos acostaríamos con X pero viviríamos con nuestras amigas, que es con quienes se vive bien. Pero el tema es que la orientación sexual va de todo menos de sexo.

¿Y esto qué tiene que ver con la masturbación? Pues todo. Porque cuando digo estas cosas saltan las alarmas y las compañeras heterosexuales me dicen: ¡pero es que a mí me gustan los hombres! ¡A mí me ponen los hombres!

Y no, Mentes, no te pone nosequién, te pones tú. Seguimos convencidas de nuestra «orientación sexual» incluso cuando no hay nadie que nos guste especialmente en ese momento. Y seguimos convencidas de ello cuando nos masturbamos. No es un hombre o una mujer quien nos pone calientes cuando nos masturbamos, somos nosotras, es nuestro cuerpo, y luego proyectamos las

imágenes que sean. Y ya que entramos en materia, y ahora que no nos ve nadie, juradme todas vosotras, queridas Mentes, que vuestras fantasías van siempre coordinadas con vuestra «orientación sexual». Y si me contestáis que sí, aceptadme un reto: intentad alguna variación estando solas, masturbándoos, y contadme si el cuerpo responde o qué…

Aviso de que el «contadme» es una forma de hablar. No me contéis, que ya bastante tengo con lo mío…

Pues eso, que esto no va de orientación ni de sexual. Esto va de construcción de género, de cómo nos entendemos en cuanto que hombres y mujeres, de qué rol relacional adquirimos y aceptamos e incorporamos como propio.

Y me diréis: vaya, vaya, solo hablas de la heterosexualidad… pues, entonces, ser lesbiana o bisexual ¿qué?

Y yo os diré: estamos demasiado acostumbradas a analizar la diferencia. Vamos a poner el dedo en la llaga de la normalidad, y veréis cómo todo salta por los aires.

QUE UNA MALA NOCHE NO TE FASTIDIE EL TITULAR

Queridas Mentes Insanas:

Ayer estaba con unas amigas y una de ellas lanzó el suspiro habitual sobre la cerveza habitual. Que ya sabemos que el amor Disney es un desastre y tal, pero que cómo se hace. Y ese cómo no era una pregunta, era una resignación. Era decir, la vida es así, no la he inventado yo.

A ver, queridas, el amor romántico y los romanticismos tóxicos del amor son autosugestionados también. No son un destino inmutable, son algo que nos construyen, pero que también le damos al pico y la pala para construirlos.

Un ejemplo así sencillito que podéis considerar deberes que os pongo: vuestra primera noche de sexo con esa persona que os gusta tanto. Bueno, bueno, bueno, a la mañana siguiente el whatsapp echando humo para poner al día a todas tus amigas de cómo ha ido

la cosa. Y la cosa siempre siempre siempre ha ido buaaaah superbién, todo maravilloso, qué conexión de los cuerpos, qué pasada, qué bonito, cuántos orgasmos múltiples y encadenados durante nosecuántas horas y qué bien nos entendemos.

En fin.

Ahora volved a la realidad, por favor. Las primeras noches con alguien acostumbran a ser reguleras. No conoces a la otra persona, además, quieres gustarle porque aún no lo tienes muy claro, estás nerviosa, quién sabe si medio borracha por aquello de darte valor… bueno, que lo dicho, regulero. Pero como todo el mundo hace una narración superlativa de esa primera noche porque el amor romántico rige que la cosa sea así, pues nos subimos al carro para no ser las fracasadas de la vida y del amor y nos ponemos también a contar fantasías.

Con esto pasan dos cosas: por un lado, contribuimos a la fantasía de que esto sucede así, y cada una se queda pensando que debe de tener un problema específico y vergonzoso que no le puede contar a nadie. O peor aún, que su gran amor-pasión no es para tanto. Que una mala noche no te fastidie una gran romantización, se podría llamar la cosa.

También pasa con eso que nos vamos autosugestionando y metiéndonos en el lío solitas. Porque el espíritu crítico se va al garete, porque Disney nos enseñó que la otra persona tiene que ser perfecta y lo nuestro tiene que ser divino. Y aunque sabemos que eso es imposible queremos creer por un rato que sí lo es, porque nos da un subidón que creo que solo se puede lograr así o con sustancias ilegales.

Todo bien, viva el subidón. Lo malo es que después del subidón viene la bajona, o que en el subidón arrasas con todo a tu paso, o que, si la otra persona no está por la labor de ser tu droga dura, pues a veces se nos va la pinza y así empiezan las violencias serias.

Y ahora que lo estoy escribiendo, pienso en si el amor Disney es una forma de cosificación de la otra persona para tu autodisfrute. Porque no ver a esa persona en su realidad, no querer verla, también es un problemón. Porque pedirle a alguien que esté a la altura de tus fantasías tiene tela. O pedirte a ti estar a la altura de las fantasías de otra persona, que vete tú a saber qué tiene esa persona en la cabeza, también tiene tela.

GENTE QUE TE HACE LA VIDA MÁS FÁCIL

Queridas Mentes Insanas:

Una de las cosas buenas de haber salido de una depresión es que has salido, y la otra es que, como has salido y llevas a saber cuánto tiempo metida en tu pecera de angustia, de pronto lo ves todo con una nueva luz, que imagino que es la luz normal, pero cuando una la ha tenido apagada tanto tiempo pues da gusto que no veas. Y hoy he ido a hacer una cosa que he hecho muchas veces y me ha parecido que allí había algo maravilloso a lo que no había prestado atención.

El señor A, que me ha pedido que no diga su nombre, pero me ha dejado que le ponga la inicial, es la persona que arregla los teléfonos móviles en mi barrio, que es un barrio cualquiera como todos los barrios donde hay un señor A. Él no tiene una tienda de esas molonas con anuncios de colores y asientos cómodos y hasta café gratis que he visto en algunas. Él tiene un rincón lleno de cables, un ventilador precario y una sonrisa. Y tiene soluciones fáciles, prácticas y eficaces. Es un solucionador. No sé si él sabe cómo acabar con el machismo, el racismo y el clasismo, pero vamos, que tampoco yo sabría deciros cómo y me dedico a pensar en ello veinticuatro horas al día. Pero en este mundo tan complicado y tan lleno de estrés y de prisas y de todo, el señor A es capaz de guardar la calma y la sonrisa y ofrecerte soluciones para lo suyo, que son los malditos teléfonos móviles que se empeñan en escacharrarse cuando tienes cincuenta mensajes urgentes que mandar y no te queda dinero para comprarte otro móvil.

Hace unos meses se me estropeó la moto, mi Lucía, y tuve que montar un cristo en el taller para conseguir una moto de sustitución. Hoy se me ha escacharrado el móvil y he ido al señor A explicándole mi vida atropellada y con ganas de llorar porque solo me faltaba eso, y él, tranquilamente, ha sacado un móvil hecho polvo pero funcional de su mostrador y me ha dicho: «Tranquila, llévate este y en un rato te llamo para ver si el tuyo se puede reparar». Y ha sonreído. Y de pronto se me ha pasado la angustia, como si el señor A fuese una pastillita de esas que no quiero decir la

marca pero que te metes debajo de la lengua para que el corazón no se te salga por los ojos.

Cuando yo era pequeña no teníamos móviles, pero teníamos zapatos que se rompían y tampoco había dinero para comprar unos nuevos. Y en mi barrio también había un señor A que en aquel momento era el zapatero remendón. Supongo que no es casualidad que el señor A de entonces fuese un señor migrado como lo es el señor A de ahora, aunque llegados de lugares distintos. El señor A antiguo no sonreía y a mí me recordaba a Drácula y me daba mucho miedo, pero eso es porque una no entendía entonces la importancia de que te arreglasen los zapatos cuando no había dinero en casa para unos nuevos. Su tienda también estaba medio destartalada y también estaba llena de cables, que en aquel momento eran cordones porque los zapatos ya me dirás para qué quieren cables. Y también daba soluciones prácticas. No te daba zapatos de sustitución, pero te hacía trapicheos para que pudieses tenerlos de urgencia, y le ponía parches en lugares imposibles y te salvaba de la gripe por llevar los pies mojados.

Ya no le puedo ir a dar las gracias a aquel señor A porque su tienda ya no existe y en su lugar hay un sitio de colorines donde venden magdalenas que se llaman de otra manera. Pero a veces el agradecimiento no es lineal, y tal vez estando agradecida al nuevo señor A ya se cierra una especie de ciclo de toda esa gente que te facilita la vida en cosas tan sencillas que ni nos damos cuenta hasta que ya no están.

TODA LA GENTE QUE MEJORÓ TU VIDA

Queridas Mentes Insanas:

La semana pasada volví, por cosas de la vida, a mi barrio de infancia. Estaba en la calle cuando una mujer se me paró delante para preguntarme si yo era yo, ya me entendéis. Me había visto en la tele unos días atrás y había atado cabos entre el nombre y mi cara actual, que es bastante distinta de la cara que ella recordaba, de hace treinta años.

Se acordaba de mi nombre porque ella había sido voluntaria

durante varias décadas en la biblioteca a la que yo iba de pequeña. Empecé a leer porque me retaron a hacerlo. En mi casa no había libros ni ninguna referencia adulta lectora. Cuando tuvimos que comprar la primera novela (infantil) por obligación del colegio no sabíamos ni dónde ir a comprarla, de verdad os lo digo. Fuimos a preguntar a la papelería del barrio y, sí, allí tenían libros. Y compré uno cualquiera, que no me enganchó ni nada parecido. No fue un flechazo, vamos.

Pero una profesora se empeñó en que yo leyese y me retó a hacerlo. Me obligó a leer *La historia interminable*. Y ahí sí, ahí sucedió. Me recuerdo leyendo aquel libro bajo las mantas con una linterna para que mis padres no se enfadasen, no porque les enfadase que leyera, sino porque creían, con buen criterio, que había tiempo para dormir y podía seguir con el libro al día siguiente. Pero no, no había tiempo. Cuando un libro te atrapa, no hay tiempo para nada más. Son dos mundos: tu vida real y esa otra que estás viviendo a través de las páginas escritas. Y tienes que repartir tu tiempo entre esas dos vidas y, la verdad, frente a las aventuras de Atreyu poco podía hacer mi vida material.

Aquel libro abrió la puerta para todos los demás libros, para los que he leído y para los que he escrito, para los que he soñado, para los que tengo a medias, a medio leer y a medio escribir, por los rincones de mi vida.

La bibliotecaria me dijo que solo permitían coger dos libros cada vez, pero que conmigo tuvieron que hacer una excepción y dejarme llevar tres. Y me lo contaba ilusionada, como si aquello para ella tuviese sentido. Y yo la escuchaba como enamorada, tomando la dimensión de cuánto bien me habían hecho con aquella excepción, con aquel voluntariado suyo de dedicar sus horas libres a apuntar libros prestados y fechas de retorno, a abrir la biblioteca y a tener paciencia con toda aquella jauría de pequeñas mentes insanas que íbamos allí a buscar alimento.

A veces nos parece que solo las grandes cosas tienen sentido trascendente en nuestra historia y en La Historia. Pero no. Nuestra historia está llena de pequeñas cosas cotidianas, de gestos que olvidamos con el paso del tiempo y que han sido los gestos que lo han cambiado todo.

Y a veces la vida nos da estos regalos. Estar en aquella calle

parada, que ella pasase, que me reconociese por carambolas de la vida, que dedicase una vez más su tiempo a contarme cosas, y que yo pudiese decirle que me cambió la vida con aquellos gestos.

Y nos dimos un abrazo de aquellos de verdad, y todo tuvo sentido durante unos instantes.

A todas las personas que dedicáis vuestro tiempo a las pequeñas cosas porque sí, porque tienen un sentido para vosotras, y que nunca os hemos reconocido, que sepáis que estáis cambiando muchas pequeñas vidas.

VIVA EL MAL, VIVA EL CAPITAL

Queridas Mentes Insanas:

Hace unas semanas presenté en una mesa redonda al filósofo Santiago Alba Rico. Me hacía ilusión presentarlo, pero lo que más ilusión me hacía era poder hablar de su madre y poder hacer algo que rara vez se hace si no es para mal, que es presentar al hombre como hijo y no a la mujer como madre. Es decir: presenté a Santi como el hijo de Lolo Rico, y al decirlo se me llenó la boca de una cosa que no sabría definir pero que tiene que ver con el amor, el agradecimiento y un orgullo que tampoco sabría muy bien explicar.

Lolo Rico fue la directora del programa «La Bola de Cristal», la emisión infantil de los sábados por la mañana de una televisión que solo tenía dos canales y va que chuta. Eran los años ochenta y yo era una pequeña marimacho de diez años, con un mundo diminuto y sin ningún referente de nadie ni remotamente parecido a mí. Los adultos que veía en mi entorno, también en mi entorno televisivo, no podían representarme un futuro: esos moldes y yo no encajábamos. Y, entonces, apareció este programa lleno de electroduendes, crestas, plataformas y aire fresco. Oxígeno.

Cuando presenté a Santi le pedí que le dijese a su madre que a muchas pequeñas marimachos nos había salvado la vida con su programa, y entre el público un montón de gente asintió y me lo vino a comentar a la salida. Pequeñas marimachos, pequeñxs unicornios, pequeñes mujeres barbudas, pequeños bailarinas, y toda la gama de gente incorrecta que tuvimos que crecer buscando los

huecos entre tanta corrección.

En los tiempos capitalistas el éxito es lo que cuenta, y es un éxito que se mide con números y cifras. Cuanto más, mejor, aunque sea para el mal. «La Bola de Cristal» fue un programa de éxito, sin duda. Pero su impacto positivo en muchas de nuestras vidas va mucho más allá de cualquier número.

Al día siguiente de nuestro encuentro, Santi iba a visitarla y nos prometió contarle lo que habíamos dicho de ella, aun sin saber si llegaría a oírlo. «Está muy mayor», nos dijo.

Lolo Rico se nos murió hace unos días.

Es cierto que me queda la satisfacción de haberle dado las gracias y de poderle escribir esta columna. Y, sin embargo, hay formas de agradecimiento que no deberían funcionar así, no deberíamos cerrar el círculo. Lo que Lolo nos dio se lo debemos al mundo, hay que hacer que esa magia siga circulando, no devolvérsela a ella, sino expandirla, tomarla prestada un rato, llenarnos de ella y entregarla después para que otras pequeñas marimachos se crucen con ella y la puedan respirar un ratito, también.

Y creo que también deberíamos hacer un esfuerzo para que su nombre quede para algunas generaciones más. Porque los referentes no solo fueron los personajes de su programa, sino tener a esa mujer igualmente rara haciendo la rareza de dirigir televisión. Que quede, que se conserve nuestra genealogía y que siga creciendo.

EL AULA COMO ESPACIO DE CONMOCIÓN

Queridas Mentes Insanas:

Uno de los regalos que me ha dado la vida es la posibilidad de dar clases que, a ver, no me voy a poner aquí bucólica ni negar el hecho innegable de que a veces acabo hasta el moño y se me pasan las ganas de relacionarme con el ser humano nunca más en mi vida. Eso también sucede, pero eso es cuando estoy quemada porque voy con demasiado estrés y pierdo la paciencia, incluso la mínima.

Trabajando de camarera me pasaba lo mismo: a principio de temporada de verano, cada vez que un turista confundía la paella con la sangría yo me partía de risa, pero llegaba un momento del verano, después de centenares de horas trabajadas y dolor de cuerpo general, que sentía la violencia subirme por las entrañas cada vez que caía la frase:

—Y ¿para beber?

—Paella, por favor.

Entonces, cuando sentía ganas de cargarme a alguien, quería decir que estaba quemada y tocaba aflojar el ritmo. Pues con el alumnado lo mismo, porque no es plan de ponerse violenta por una paella/sangría. No es plan ni para los demás ni para mí.

Total, que en general dar clases es una maravilla. En mi caso, el alumnado es gente adulta que lleva muchos años en la universidad y tienen muchos títulos y saben mogollón de lo suyo, lo cual es un reto que no veas, porque te pillan todo el rato y no hay trampas que valgan. La gracia es, también, precisamente eso: que ya no hay nada teórico que explicar, que lo único interesante es lo que debería ser siempre la enseñanza y que se ha perdido en algún lugar del camino: un espacio de creación comunitaria de pensamiento.

En tiempos de Google, de Mendeley y de todas estas cosas, las clases que son resúmenes de autores y autoras sirven para poco más que para cubrir la papeleta. Lo grave es que alimentan la idea de que hay gente que tiene acceso al conocimiento (el profesor o la profesora) y que el resto de la gente tiene que recibirlo mediado por esa persona, masticado. Esto no va solo de pereza intelectual, que también, pero mira, ni tan grave, sino de esa tremenda inseguridad que se genera en gente que lleva décadas dedicada al recorrido académico y que en lugar de sentirse más suelta y más segura ante el conocimiento reglado, se siente cada vez más indefensa, más cohibida y menos empoderada para criticar a los tótems del conocimiento así, sin más.

Supongo que hay un tema de base sobre nuestra relación con el conocimiento. Si es un tema de estatus, está claro que a los tótems no se les critica, sino que se les supera cuando estamos preparadas para superarlos, así, en términos patriarcales, porque la competición es patriarcal y ya. Pero si nuestra relación con el conocimiento viene por una necesidad de entender el mundo, la realidad o la

irrealidad de todo, en ese caso no hay superación posible, porque no es ese el motor ni hay posibilidad de totemización. Te acercas al pensamiento de otras personas sabiendo que es eso, pensamiento de otras personas, y hay cosas que te resuenan y cosas que no, y da igual que se llame Beauvoir o Foucault o
M'bembe,
y da igual que sea «obligatorio» conocer su trabajo, y da igual que a tu profesora le chifle, y da igual que esté de moda. Porque si no te resuena quiere decir que en ese momento no te está aportando nada trascendente y tienes que ir por otro camino, que tal vez te acabe llevando hasta ese trabajo en concreto, pero cuando tú estás resonando con él.

Una clase debería ser algo que honre el momento único en que todas esas personas estamos compartiendo tiempo y espacio y nos estamos poniendo al servicio de una idea. Un momento que no se repetirá, un momento que Google no nos puede dar. Ponernos al servicio de una idea, con ayuda de gente que ha pensado ya esa idea, y entre todas y todos enamorarnos de ella o no, tomarla, darle vueltas, atravesarnos, dejarnos impactar y ver qué pasa. Y cuando eso sucede, sea cual sea el resultado práctico, estar en clase (que no solo dar la clase) es un regalo de la vida. Y un regalo, además, compartido con todas esas personas que han venido a clase a entregar un trocito de sí a ese momento único.

CINCO PROPUESTAS FEMINISTAS ANTE LOS *FLAMES* EN LAS REDES SOCIALES

Queridas Mentes Insanas:

Ya sabemos que esto de las redes sociales es el nuevo circo romano con los leones saliendo por doquier hambrientos de sangre y esas cosas. Lo sabemos. Todas hemos vivido en nuestra propia piel eso que se llama *flame*, que viene a ser cuando a miles de personas les da por insultarte al unísono, porque para cada una de ellas es solo un insulto, pero para quien lo recibe es un insulto más. Otro insulto que añadir por el simple hecho de que se ha puesto de

moda, durante unos días, insultarte. La jauría. Una forma de *bullying* contemporánea, donde el patio del colegio se vuelve exponencial y ni siquiera tienes que mirar a los ojos a la otra persona cuando la atacas. Un chollo, vamos.

Cuidar nuestra salud emocional es importante en esos momentos, porque estas cosas afectan. Puedes decir que no, que solo es Twitter, pero verte en el centro de tanto odio deja marcas que no hacen ninguna gracia. Una de ellas es el miedo y la autocensura, aquello de pensarte cincuenta veces qué precio pagarás por dar tu opinión y acabar no dándola por si acaso te cae lo que no está escrito. Y así te vas callando y la violencia va ganando terreno.

Por eso lanzo unas propuestas-reflexiones sobre cuál podría ser una manera de actuar feminista cuando una compañera está recibiendo un *flame* en las redes sociales:

1. Cuando hay un montón de personas insultando a una compañera, por favor, no insultes tú también, por muchas ganas que tengas de hacerlo. Recuerda la sororidad, que no va de no criticar, sino de pensar si tu necesidad de crítica pasa por encima de la salud emocional de la compañera en el centro del huracán.
2. Por mucho que tengas un comentario superinteresante que hacerle, no lo hagas ahora. Es como si hubiese un montón de gente pegando a alguien y, en lugar de intentar parar la paliza, te pusieses en el corrillo a explicarle nosequé. No es el momento, y solo servirá para alimentar el *flame*.
3. Si eres del entorno de la compañera que recibe el *flame*, protégela de los comentarios. Consigue que ella se aparte de las redes, por su propia salud emocional, y no le hagas llegar comentarios.
4. Atrévete a dar la cara: por mucho que no estés de acuerdo con ella, nadie merece un *flame*. Y sabemos perfectamente que en esas dinámicas hay mucho de género incrustado.
5. Ofrécele tu apoyo también en privado. Cuando hay violencia, las diferencias ideológicas pasan a segundo plano. Y no hay nada que agradezca más un corazoncito feminista en situación de violencia que una compañera con la que tienes discrepancias pero que en el momento de la verdad te tiende

una mano. Eso es sororidad. Lo demás se llama amistad, y mola mucho, pero es otra cosa.

Si estáis en esta situación, dale y date tiempo y distancia. No sirve de nada estar pendiente de los comentarios, porque ni podrás responder a todos, ni te dará la vida, ni hay respuesta alguna que pueda frenar el mecanismo: solo lo alentarás. Los tiempos en las redes sociales son muy cortos, y todo pasa. En unos días el ruido se habrá desplazado hacia otro lugar, hacia otro perfil que está recibiendo lo mismo, porque las redes funcionan así. Y tú podrás volver. Pero la manera en la que vuelvas y la manera en que esto se te quede pegado a la piel dependerá del cuidado que te des a ti misma en estos momentos y del cuidado que te dé tu entorno.

Es difícil no responder porque los ataques nos interpelan y porque pensamos que explicándonos la cosa se entenderá. Creemos que un *flame* es un malentendido, pero no lo es, es otra cosa. Es violencia, es la violencia del grupo contra una y no podrás solucionarla digas lo que digas. Solo puedes exponerte o protegerte. Y eso, además, y afortunadamente, se entrena. Y aprendes que puedes dejarlo pasar y ya vendrán días mejores.

LA NIÑA DE *EL EXORCISTA* ES FEMINISTA

Queridas Mentes Insanas:

Me está pasando una cosa la mar de curiosa, y es que me han dejado de dar miedo las pelis de miedo. Así, ¡chas! Imagino que tiene que ver con mis postdepresiones, mis terapias y a saber qué, pero un día de pronto ese miedo se fue. Y, ojo, que yo soy de las que no podían ir al lavabo solas de noche porque se les aparecía Freddy Kruger o como se llame.

Total, que para explorar mi nueva valentía cinematográfica, voy tanteando: que si vampiros, que si asesinos en serie, que si tal, que si cual. Y ayer le tocó el turno a *El exorcista*, la clásica, la de verdad.

¿Cómo es posible que, siendo yo feminista radical, no me hubiese topado aún con esa peli? ¿Por qué no la he estudiado, ni la

he visto en reuniones, ni en talleres ni en nada? A partir de ahora, cuando imparta cursos de género empezaré por ahí, en plan «mirad, queridas Insanas, si realmente os vais a meter en el feminismo, esto es lo que os espera».

Primero, una de cal: la peli tiene la mala leche de iniciarse con la shahada musulmana, la profesión de fe, para situar la primera acción en Iraq, algo totalmente innecesario si no es por el racismo. Con haber puesto música iraquí tenían de sobra pero, claro, hay que mezclar el islam, por si acaso cuela. ¿Para qué? Pues no me quedó claro: creo que para decir que el anticristo viene de allá, cuando la realidad ha demostrado que los anticristos hacen el camino inverso para ir desde la Coalición liderada por Estados Unidos a saquear los recursos naturales de allá.

Dicho esto, a lo que íbamos.

La niña, Regan, está poseída por el demonio. Y ese demonio está clarísimo que es el feminismo. A ver: la niña le da una manta de sopapos a todo tío que se le acerca. No puede con ellos: todo lo que dice un tío le parece mal. Todas hemos estado ahí, pero luego con los años se te pasa, afortunadamente, y empiezas a distinguir el trigo de la paja incluso en cuestión de hombres. El caso es que ella acaba de leerse su primer libro feminista (esto no lo dice la peli, lo digo yo) y está que trina. Se va poniendo verde, algo que también nos ha pasado a todas, y se le va poniendo una cara de mala leche que no se aguanta. ¡El demonio, dicen! Para nada: el patriarcado, majas, que viene a ser lo mismo, pero dicho más claro y echando menos balones fuera. Eso es lo que la tiene verde y frita: el patriarcado.

A medida que se va poniendo mala de la vida, abre la boca y suelta unas vomiteras viscosas rollo sapos y culebras que le sientan a todo el mundo fatal y nadie quiere oírlas. Lo normal, vamos, la vivencia feminista de toda la vida. Y, claro, anda todo el mundo preocupado por recuperarla, pero, Mentes, aquí no hay vuelta atrás. Una vez que empiezan los sapos y culebras, ya no hay marcha atrás.

La peli tiene un momento álgido en que la niña baja las escaleras haciendo el puente de espaldas, así como bajando con manos y pies como un gato panza arriba y escupiendo sangre por la boca. Complicado a más no poder y para romperse la crisma. Pero es que el feminismo te hace eso: no puedes hacer nada como antes,

ni las cosas más sencillas. Y te pones a inventar maneras nuevas de hacerlo, y algunas pues son raras, la verdad. E incómodas. Y muchas tienes que descartarlas y escoger bien tus batallas y decirte: «Mira, voy a seguir bajando las escaleras como hasta ahora, y que conste que me parece patriarcal, pero no me da la vida para romperme la crisma con esto también».

Como la niña es lista, al final logra un pacto con lo real, como toda feminista. Y acepta el exorcismo (aquello de ir a las cenas de Navidad aunque sea a contracor, que decimos en catalán, a disgusto) pero ¡pero! en el proceso se carga a nosecuántos tíos. Así, defenestrados. Que viene a ser cuando te quitas los machos de tu vida definitivamente y haces limpieza de entorno.

Así que nada, salvando el momento islamófobo del principio, la película es pura gloria.

SI NOS HIEREN A UNA, NOS HIEREN A TODAS

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días me entrevistó mi admirada Anna Pacheco, que es una de esas personas a las que les ves el talento y el esfuerzo que les sale por todos los poros, y me preguntó, así, a bocajarro:

—Si a una amiga le están poniendo los cuernos y todo el mundo lo sabe menos ella, ¿se lo tienes que decir?

Yo contesté riendo que es una pregunta muy complicada, y lo es. Por un lado, porque así, a lo bruto, pues sí, que alguien se lo diga, por favor, y que caigan las caretas de una vez. Pero cuidado con convertirnos también en la policía secreta de las relaciones, porque la idea de que tener sexo con otras personas siempre implica que una de ellas sea una engañada sufriente que no sabe de qué va el tema es paternalista, e igual no hace falta. Y tal vez ella es plenamente consciente de lo que hay, e incluso puede estar de acuerdo, pero no quiere saber detalles, y ese es su pacto relacional y ya. Es decir, que la realidad es mucho más compleja que un sí o un no, pero que sí, que si el caso es de claro engaño, y si hay luz de gas

por medio, del rollo que su pareja le dice que se lo está inventando todo y que está loca y que nosequé, por favor, autodefensa feminista y sororidad.

Pero con el paso de los días hay otra idea que ha ido tomando fuerza en mi cabeza y en mis tripas, y a ella voy. Tal vez la solución a estas historias está en nuestra mano. Y tal vez sea dejar de enrollarnos con gente que está mintiendo a sus parejas. Aclaro que, en tiempos de poliamor neoliberal, esa información solo la tiene la otra persona, no esa con la que te vas a enrollar, que, fijo, fijo, te va a decir que está todo bien y que todo el mundo está contento, más que nada porque se juega el sexo y la imagen en ello.

Así que lo más sencillo y efectivo para salir de dudas es pedir el teléfono de la pareja y tomarte un café con ella. Especialmente si estamos hablando de una ella, si te estás enrollando con alguien que está saliendo con una mujer. ¿Por qué esta distinción? Pues por feminismo, ni más ni menos. Porque estamos hablando de sororidad, y tenemos que ponerla en práctica también cuando nos va el sexo, el amor Disney y el ego de por medio, que es donde más nos pillamos los dedos en general.

Sé que nos han educado para pensar que acostarte con el novio o la novia de otra es una cosa muy guay y muy gamberra. Pero no lo es. Es una mierda, básicamente, y es una mierda patriarcal que solo les da más poder infinito a los señores que van de ligones o a las señoras que ejercen de lo mismo.

No hay nada que refuerce más y mejor el patriarcado que la confrontación femenina. Nada. Es la base misma de la cuestión. Por eso nos quiere enemigas, por eso nos quiere confrontadas, por eso nos ha enseñado que luchar por el señor de turno es guay, por eso nos sube el ego dejar a una compañera hecha polvo porque su pareja se ha enrollado con nosotras, por eso nos reímos de la doliente, de la cornuda, y por eso, encima, le compramos las motos al señor de turno cuando nos cuenta lo mala malísima que era su ex. Porque nos hace creer que nosotras somos mejores que otra mujer en lugar de ponernos en su piel y darnos cuenta de la mierda inmensa que estamos haciendo.

Sé que me diréis que quien tiene la responsabilidad es la persona que está en la relación y poniendo los cuernos, monógamos o poliamorosos. Y yo os dejo sobre la mesa la siguiente pregunta:

¿realmente queremos que la responsabilidad de nuestro bienestar emocional siga en manos de los demás? ¿O queremos tomar las riendas de una vez y aplicar aquello de que si nos hieren a una, nos hieren a todas?

VAMOS A COMPETIR HASTA QUE PERDAMOS

Queridas Mentes Insanas:

Un año más, afortunadamente, ha sido mi cumpleaños, cosa que significa que he vivido un año más, gesta que tiene su mérito en este mundo que madre mía cómo nos está quedando de fatal, en general.

Casi cincuenta años afortunadamente, y repito, por si las moscas, lo que vengo diciendo cada año: la frase esa de «no se te notan» me parece un insulto, porque yo me esfuerzo mucho en que los años me cundan, en que me vuelvan más cosas bonitas y menos cosas pesadas, así que decirme que aparento menos significa algo así como «sigues tan plasta como hace cinco años, maja».

Este año, para celebrarme y celebrarnos, he organizado un concurso de comida viejuna con mi gente, que vendría a ser una comida *vintage* si fuésemos modernas, que no lo somos. Mayonesa a punta pala y agua de litines, que era una cosa que yo no conocía pero que vamos, me río yo de las bebidas molonas teniendo esto.

Total, que lo interesante no ha sido tanto la cosa de la comida, que también, como la cosa del concurso. Ha sido decir la palabra mágica y nos hemos puesto todas las pilas que no veas a sacar lo mejor de cada casa y ha sido una risa total durante semanas de preparación. Pero, digo yo, competir es malo. Competir es lo del capitalismo a lo bestia, lo de ser mejor que tus amigas, lo de todo lo malo concentrado. Y, sin embargo, nos lo hemos pasado de maravilla.

El resultado: mogollón de platos a cuál peor-mejor, rueda de presentaciones de nuestros platos, *lobby* y *pressing* para conseguir votaciones, muchas risas y, al final, ni nos acordamos de votar

porque daba igual.

Y estábamos hablando sobre esto, porque las conversaciones intensitas, y más con mayonesa en el estómago y mucha agua de litines, se nos dan muy bien, cuando mi amigo João, que seguro que también odia que lo cite pero ya es tarde para quejarse porque aquí está la cosa, dijo: «Es que ganar da igual, eso ya no tiene gracia. Lo divertido es solo competir».

¡Ay, queridas Mentes, esto sí que cambia el juego! Porque ya lo dicen en las Olimpiadas, que lo importante es participar, pero la verdad verdadera es que luego se gastan millones en ganar, y se dan medallas y honores a quien gana, y pasa a la posteridad del deporte, y todas esas cosas. Es decir, que mentira podrida eso de que lo importante es participar, porque de ser así no habría premios y nos quedaríamos tan panchas.

E igual este es un truco interesante: todas esas causas-consecuencias que tenemos tan asimiladas, todos esos conceptos que el uno lleva al otro porque sí y parece que van juntos, a veces se pueden separar y a ver qué. Que competir no lleva necesariamente a que alguien gane y las otras pierdan si se para el juego antes y se queda todo en la broma. Que distinguir el trigo de la paja me parece una propuesta bastarda interesante, y que lo bastardo a mí me gusta mucho. Y no solo me gusta, sino que me parece la única manera de ir encontrándoles las grietas a todas estas dinámicas perversas en las que vivimos. Y que nos evita también la afectación esa de la pureza ideológica, que es pesada como ella sola y solo nos genera amargura y arrogancia.

Vamos, creo. No lo sé. Todo esto lo estaba pensando hace un rato mientras flotaba en el mar mirando un dron que sobrevolaba la playa, os lo juro. Así que igual en un par de semanas me desdigo. Pero eso, para qué engañarnos, también tiene su gracia.

BANDA SONORA Y ASÍ NOS VA

Queridas Mentes Insanas:

Ando preocupada estos días por la obsesión generalizada de aprender inglés. Cada vez que se acaba el año, o cada vez que

empieza un nuevo curso, nos entran las prisas de aprender cosas sin preguntarnos demasiado sin nos son útiles de verdad o solo tenemos urgencia porque todo el mundo dice que «hay» que hacerlo. Y aprender inglés es una de esas «obligaciones» que pesan eternamente sobre nuestras cabezas. No es que yo esté diametralmente en contra: me fascinan los idiomas, así que cuantos más, mejor. Pero me… conmueve… esa unanimidad que sitúa el inglés como único idioma deseable, más allá del gallego, que es infinitamente más bonito, o del árabe, que es una maravilla sin igual. Pero no, inglés.

Aprender inglés, a menos que tenga una función clara y específica en vuestra vida, no sirve de nada. Y si nos parece importante es porque hay una industria del enseñar y el aprender inglés que mueve un montón de millones y nos tiene la cabeza (y la cartera, y la autoestima) comidas.

Dicho esto, si aun así aprendéis inglés, que sepáis que os va a arruinar los recuerdos de infancia. Porque vais a descubrir que toda vuestra banda sonora emocional es una basura infecta. Un día entenderéis las canciones que tarareabais de adolescentes y tendréis que pagar terapia por los siglos de los siglos para recuperaros del susto. Porque una vez que entiendes, no hay marcha atrás.

Mi último desastre, porque sí, aprendí inglés, ha sido Michael Jackson. El Jacko que decoraba mi habitación de pequeña, con el que forraba todas mis carpetas, el primer vinilo que compré (¡vinilo!) y uno de mis grandes fetiches sexuales que no os voy a contar con más detalle, ha resultado ser un macho machista responsable en gran parte de muchas de mis desgracias. Hace unos días, en una fiesta donde nos pusimos revival, se me ocurrió aquello de «¿recordáis este vídeo?». Y se jodió la fiesta. El vídeo en cuestión es el de la canción «The way you make me feel», de 1987. Yo tenía por entonces catorce años y estaba en busca de mí misma como todo el mundo a esa edad, supongo. Y en ese vídeo encontré mi yo. Quería ser, simultáneamente, el pibón del vídeo y el gallito Jackson. Ambos. Así he salido, también os lo digo. Me parecía superguay, ella caminando sola por la noche con ese taconazo y ese golpe de cadera, y superguay él, pegándole gritos para que le hiciese caso, llamando a sus amigotes para que le cortasen el paso, con ella plantándole cara y diciéndole que no, pero seducida por su chulería,

él persiguiéndola y acorralándola. Superguay, ¿verdad? El vídeo es una escena de acoso callejero en plena noche en una especie de descampado. Una situación que seguro os está poniendo los pelos de punta como a mí ahora que lo escribo. Sola por la calle, un grupo de tíos cerrándote el paso, tú intentando escapar. Pues esa imagen terrorífica quedó positivada de alguna manera en mi cabeza como el no-va-más de lo romántico y no sé qué otras cosas. Cada vez que me he visto en esa situación, y me he visto unas cuantas, he vivido el terror de no saber cómo escapar, pero, al mismo tiempo, me ha parecido que era normal que eso pasase. Era normal en el fondo porque hay toda una industria musical, cinematográfica, publicitaria, literaria que dice que eso es normal. Que les dice a los hombres que para ser el más guay del barrio tienen que hacer eso, y nos dice a las mujeres que si el tío más guay del barrio nos hace eso es porque valemos la pena. Y así nos va.

Pues no. Eso es violencia. Eso es acoso. Y eso es una mierda. Así que no aprendáis inglés. Y, si lo hacéis, revisad vuestros vídeos preferidos de adolescencia. Os ayudará mucho a entender por qué nos pasa lo que nos pasa.

3. INFUSIONES PARA EL BIENESTAR

LO SIMBÓLICO, LO MATERIAL, LO REAL

La realidad humana está formada por varias capas: está lo material y está su lectura, la interpretación que hacemos de lo material, de lo tocable, lo *olible*, lo *sentible*. Una interpretación que va desde lo más sencillo, como es, digamos, la frase «el agua está fría», a los sistemas de pensamiento metafísico más complejos (y herméticos).

Remedios Zafra explica a lo largo de sus libros sobre existencia y redes sociales que todos estos planos son «reales», que no podemos pensar lo simbólico como irreal. A mí me preocupa, también, que lo simbólico se constituya como lo real dejando en segundo plano lo material; que todo lo que hacemos lo hagamos en función de los ojos que miran y entendamos ese espacio, el espacio de la visibilidad, como el único espacio trascendente. Y pienso, claro, en nuestras vidas en las redes sociales comparadas con nuestras vidas materiales. Todo el mundo conoce la experiencia, por ejemplo, de estar fatal con su pareja, pero aun así subir fotos de enamoradas a las redes sociales, como si los tiempos del desamor fuesen distintos en esas dos realidades, como si el amor *online* fuese mucho más longevo que nuestra experiencia corporal del amor. La cuestión no es nueva ni atañe solo a las redes sociales: la fotógrafa Jo Spence tiene un trabajo muy interesante sobre los álbumes familiares, espacios que recogen la proyección ideal de la familia, su celebración, sin los eventos traumáticos que se generan en los espacios familiares.

Así, existe un equilibrio ahí que es necesario encontrar, entre lo simbólico y lo material, entendiendo que ambos espectros se relacionan entre sí e interactúan de formas complejas e inesperadas.

Que lo simbólico influye en lo material y lo material en lo simbólico, pero que son necesarias ambas capas para que lo real quede modificado.

FOTOS (PODEROSAS) EN CONTRAPICADO

Queridas Mentes Insanas:

Vengo con la idea de otra amiga de esas que no quieren que las cite, que ya me dirás… pero a riesgo de quedarme sin amigas, pues le voy a hacer caso y no la voy a citar. Total, os digo esto para que no me atribuyáis el mérito de esta idea que os voy a explicar, que luego parezco más lista de lo que soy y en persona decepciono.

Dice mi amiga que si nos hiciésemos todos los selfies en contrapicado otro gallo nos cantaría. Es decir, en lugar de poner la cámara arriba y que nos salga el cuerpo como un cucurucho de helado coronado por nuestra cabeza (que sería la bola de helado, ya me entendéis), pues hacerlas al revés, desde abajo.

La papada. Como si os estuviese oyendo, vamos. Que se nos verá la papada, incluso la papada que no existe, porque con la foto desde abajo todo el mundo tiene papada.

Pues ese es el tema.

Mi amiga dice que así se acabarían los rollos de gordas y delgadas, al menos en las redes, porque desde abajo todas parecemos grandes (y desde arriba, esto lo añado yo, todas parecemos pequeñas). Ella dice que, puestas a escoger, siempre es mejor parecer grande, porque damos más miedo, porque nos vemos poderosas, y porque rompemos varios estereotipos de género de un solo gesto, ese de que todas tenemos que ser talla mini y cucurucho de helado, y de que todas tenemos que ser indefensas y desvalidas. Pues no, mujeres enormes todas, por dentro y por fuera.

Además, y esta es la parte de su propuesta que más me gusta, en las fotos de cucurucho el mundo nos está mirando desde arriba, como si fuésemos eternamente niñas pequeñas rodeadas de adultos. Pero en las fotos contrapicadas, desde abajo, somos gigantas

mirando el mundo por encima del hombro, o del pecho, o de la barriga o de la papada. Pero desde arriba. Y eso da mucho gustito, para variar.

Llevo unos meses proponiendo esta acción cuando doy charlas y cosas así. Y a la salida, todas nos hacemos fotos en contrapicado y la sesión de fotos se convierte en una risa y deja de ser la cosa aquella sufriente de se me ve gorda se me ve vieja se me ve nosequé.

Hace muchos años trabajaba de jefa de comunicación e iba por ahí haciendo fotos a mis compañeras y compañeros de trabajo para las cosas esas de la difusión. Me alucinaba que los hombres posaban y se iban sin más, pero todas nosotras, todas, todas, posábamos, revisábamos la foto, decíamos que habíamos salido fatal, la repetíamos varias veces, y al final aceptábamos una versión de manera resignada.

A mí también me pasa: a veces me veo en fotos y lo primero que me sale de dentro es criticarme. Criticarme a mí, pobre de mí. Criticarme mi aspecto. Pero me paro, le pego un cachete al bicho ese que aún llevo dentro y que quiere que me odie a mí misma, que me disguste, que me desprecie. Y le digo: «Eh, cuidadito… Ni una palabra, majo». Y lo hago callar.

QUÉ NECESITAS

Queridas Mentes Insanas:

Hace unas semanas pasé un *flame* en las redes, que es un nombre moderno para una cosa que es muy vieja solo que ahora en digital: la paliza en el patio del colegio. Una paliza sin golpes, es cierto, pero una paliza de acorralarte en un rincón y gritarte todo el mundo a la vez sin que tengas ni una sola posibilidad de contestar, porque incluso tu respuesta solo genera más gritos contra ti.

Ahora el colegio es Twitter y las matonas son gente de bien, incluso feministas, que están en desacuerdo contigo por cualquier chorrada y te lo hacen saber a un ritmo de *trending topic*, abonando el camino para que también te lo hagan saber los que te mandan amenazas por correo y fotos de pistolas y esas cosas y tal

aprovechando el jaleo y que tú estás en horas bastante bajas y están sin la red de apoyo digital.

Pues andaba yo quejándome justamente de no estar recibiendo apoyo público en pleno *flame* y mi amiga Laia me contestó: «Tía, dinos qué necesitas».

Bum.

Tan claro, tan obvio, tan feminista. Pedir ayuda, pedir apoyo, decir claramente qué necesitas, no dar por hecho que las demás te leen la mente o que tus necesidades son obvias, porque no lo son. Qué necesitamos, esa cosa que nos cuesta tanto decir a las mujeres por aquello de la construcción de género que nos enseña que lo nuestro nunca es tan grave ni tan prioritario. Y que es algo que, además, se cruza con el hecho de ser activista, porque las activistas parece ser que le tenemos pánico a hacernos las víctimas, porque siempre hay cosas más importantes que nuestra propia miseria, y al final se nos va la mano y nos olvidamos de nosotras mismas. Esto no lo digo yo, lo dice mi terapeuta, a la que llamo «La Más Grande», con permiso de Rocío Jurado, que también lo era. La más grande, digo, no que fuese terapeuta.

Así, cuando estamos recibiendo una paliza, aunque sea digital, nos parece que todo el mundo se ha enterado y que todo el mundo sabe qué necesitamos. Pues no. Hay que pedirlo claramente: necesito que hagáis esto. Y ya cada cual que decida si lo hace o no lo hace.

La otra cosa que he aprendido estos días es que podemos abandonar las redes sociales. Ya lo sé, ya lo sé, que es fatal desocupar los lugares de palabra, que no podemos retirarnos de los espacios de palabra, que al final siempre gana la violencia, que plim y que plam. Ya. Pero igual tenemos que pensarnos de manera colectiva y no individual, igual no eres tú ni yo las que somos imprescindibles en las redes sociales, sino una voz colectiva que hay que colectivizar, que hay que traspasar y a la que hay que tomar el relevo, al mismo tiempo. Porque un solo cuerpecito no puede aguantar por sí solo tanta violencia, pero el cuerpo colectivo sí puede.

Esto me recuerda el tema de la pedagogía. Desde los movimientos críticos reivindicamos el derecho a no hacer pedagogía, no estamos obligadas a hacerla, sino que todo el mundo

debería sentirse interpelado a formarse en cuestiones críticas. De acuerdo. Pero eso es en la esfera personal: ni tú ni yo estamos obligadas a pasarnos el día explicándoles cosas a gente que podría informarse por sí misma y dejar de darnos la tabarra poniendo en duda cuestiones tan evidentes como que el racismo existe, el machismo existe, el clasismo existe, la lesbofobia existe… Pero no estoy tan segura de que podamos dejar de hacer pedagogía en lo colectivo. Pienso en nuestras muertas y en qué pensarían ellas si les dijésemos que hemos decidido no hacer pedagogía. El cuerpo colectivo tiene que asumir esos espacios, y el cuerpo colectivo tiene que construirse entre todas para poder llenar esos espacios.

SI NO HAY CUCHARITA, NO ES MI REVOLUCIÓN

Queridas Mentes Insanas:

Vengo pensando que a veces buscamos remedios muy complicados para problemas que, efectivamente, lo son, pero que tienen soluciones sencillas, aunque no simples. Esperad, rectifico: a veces buscamos soluciones simples para problemas demasiado complejos que tienen, sin embargo, soluciones sencillas. Que una cosa es lo simple y otra cosa es lo otro.

A lo que voy. Pongamos un ejemplo así al azar… mmm… el machismo. Qué complicado acabar con el machismo, ¿no? Pues resulta que esta semana he encontrado una fórmula.

Os cuento.

Estaba dando una conferencia en Girona cuando se me ocurrió proponer la cucharita como gesto revolucionario, así medio de broma y para rebajar un poco la tensión de otros bombazos que había lanzado por esta boca mía. La cucharita, ya sabéis: eso de meterse en la cama con alguien y dormir haciendo un cuatro. Pero propuse la cucharita entre amigas, que es algo que le quita tanto peso a la pareja que no os lo podéis ni imaginar. Porque una de nuestras necesidades básicas, Mentes mías, es la piel, el tacto, el contacto, los mimos, los abrazos, dormir sintiendo que todo está

bien y que no te puede pasar nada.

Pero como hemos sexualizado el tema de dormir con alguien, la cucharita va ligada al Maromo® o a la Maroma® y ya es todo otro percal.

Pues no: cucharita entre amigas, y que dormir con una colega sea un pla-na-zo. Ibais a flipar de cuántas tonterías se pasan con un gesto tan sencillo y cuánta dependencia romántica os sacáis de encima así de un plumazo.

Pero esto no es todo.

Después de esta propuesta, simplemente puntualicé que los hombres también deberían dormir con sus amigos. Y la sala se vino abajo. Estallaron las risas nerviosas, los cuchicheos, los culos inquietos sobre las sillas, las cruzadas de brazos, como si una hubiese propuesto nosequé. Y entonces me di cuenta de lo que había propuesto: dos hombres adultos, heterosexuales y fornidos, durmiendo juntos haciéndose la cucharita, nada menos, como dos gais cualquiera. Porque ahí está el tema, claro, que hay una homofobia rampante en cada gesto cotidiano que no nos da la vida.

No pasa nada, queridos. Aun en el caso de que os acabase dando morbo vuestro colega, aun en el caso de que tuvieseis una noche de sexo con él, aun en el caso de que os «hicieseis» homosexuales ya de por vida, no pasa nada. En serio. No seríais ni siquiera menos hombres, algo a lo que tenéis un apego bastante insensato, pero vosotros sabréis. Y aun así, la cucharita no iba de enrollaros con vuestro amigo, sino de daros cariño. ¿Os imagináis? Y me pregunto yo, ¿cómo se curan los hombres el corazón roto si no hacen cucharita con los amigos?

El tema, además, tiene aún más miga. Mis confidentes heteras me informan de que cuando hacen cucharita, es el hombre el que hace la cuchara grande, es decir, el que abraza por la espalda, y ellas son las que hacen irremediablemente la pequeña, es decir, la que queda acurrucada en la panza del otro. Se ve que lo contrario es muy difícil, porque la cuchara grande es la protectora, la fuerte y nosequé más. Y lo escribo y me da la risa de pensar que incluso una cucharita, que es la cosa más tierna del mundo, pueda ser un follón tan grande…

CINCUENTA SOMBRAS DE MÁS DE LO MISMO

Queridas Mentes Insanas:

Traigo tres recomendaciones literarias de esas que no están de moda porque ya sabéis que yo de las modas paso bastante, pero que son tres maravillas que deberíamos recuperar todas las mujeres feroces e insanas que andamos por ahí. ¿Por qué recuperarlas? Porque nos están colando mucho machismo con novelas de esas supuestamente sexi donde la cosa va de azotes y mazmorras y látex, pero, vaya casualidad, el que azota es un señor y la azotada que se viste de látex es una chiquilla, donde el consentimiento se lo pasan por el forro, donde el tío es el que parte la pana y ella la que intenta salvarlo de sí mismo, qué pereza, majas. De verdad que para acabar haciendo lo mismo de siempre no vale la pena dejarse el sueldo en trajes de látex. Con la bata y la rebequita de toda la vida ya sirve.

Total. Que la literatura, como todo, no es inocente, sino que es portadora de los valores de su época. Y estamos en una época bien machista, para qué nos vamos a engañar, donde el feminismo está pegando caña y ya no se puede ignorar, pero sí se puede neutralizar convirtiéndolo en una pantomima de sí mismo y poniéndole al machismo de siempre un poco de látex para que parezca que es otra cosa.

Por eso propongo que leamos tres obras clásicas y maravillosas sobre mujeres infieles: las historias de Emma y de las dos Anas. ¿A que así no os dice nada? Pues no. Porque han pasado a la historia por los nombres de sus maridos, menuda guasa. Ellas son Madame Bovary, Ana Karenina y la Regenta.

Los tres libros fueron escritos por hombres: Flaubert, Tólstoi y Clarín, y los tres sobre el siglo XIX. La gracia de estas novelas, aparte de que son maravillosas, es que lanzan un mensaje para todas nosotras: las mujeres infieles acaban mal. Y tú vas leyendo así inocentemente una joya de la literatura y el mensaje te va calando y te vas construyendo unos fantasmas muy raros que no sabes de dónde salen pero que no solo los tienes tú, ay, sino que son compartidos con un montón de mujeres en el mundo. No es casual, pues.

Otra cosa también común a estos tres libros es que todas ellas están casadas con buenazos que también acaban pagando el pato por haber sido tan majos y haberse enamorado de mujeres malas. El mito del calzonazos, también muy extendido. Los peligros de ser un hombre majo y dejar la cuerda muy suelta a tu parienta. Y así vamos.

Que retraten una época no quiere decir que debamos desestimar estos libros, todo lo contrario. Precisamente porque son buenos libros, porque están bien escritos, son capaces de pasar de lo concreto a otra cosa que nos toca a ti y ya mí, y en la que vemos reflejadas un montón de historias que conocemos. Pero hay que saberlos situar, y entender de dónde vienen y adónde van. Y disfrutarlos, y odiarlos, y reírnos con ellos. Y reivindicarlas a ellas, que son nuestra genealogía también, las mujeres que, a pesar de todo, a pesar incluso de sus autores, quisieron saltarse las normas y lo pagaron, sí, pero lo hicieron.

EL LEGADO FEMINISTA

Queridas Mentes Insanas:

Cada año llegamos al 8 de marzo con la lengua fuera, el cuerpo magullado y las energías justitas, justitas. Pero, de nuevo, cierre de ciclo y apertura del siguiente.

Ya sé que esto de cerrar y abrir parece una tontería, pero ya he dicho que a mí me gustan los rituales, así que no pidáis peras a este olmo que soy.

Cada vez me emociona más la cuestión del legado. Tal vez porque ya he aprendido que presente, pasado y futuro no son tres espacios distintos, sino que son el mismo, y en un momento como el 8 de marzo aparecen claramente comprimidos en uno. El presente que formamos todas ahí, sin duda, un todas cada vez más amplio. El pasado con las compañeras que nos hicieron llegar hasta aquí. Cuando las cosas vienen de cara tenemos la tentación de olvidar a las que abrieron el camino, las que picaron piedra, las que se comieron todas las violencias del mundo cuando decir que eras feminista era poco menos que un agravio, las que se plantaron y

dijeron por aquí no paso para que hoy podamos pasar nosotras. El pasado presente también de las compañeras que se quedaron por el camino, las asesinadas, las violentadas, las traumatizadas, las heridas, por todas ellas también celebramos que estamos aquí. Y el futuro somos todas, y son también las que vienen, las que vendrán.

Hace unos días me contaban que Bombo Ndir, activista y pensadora barcelonesa y una de las madres del feminismo de la ciudad, por mucho que no esté lo suficientemente reconocida, reflexionaba sobre el legado que íbamos a dejar a las futuras generaciones, si iba a ser un legado de confrontaciones y rupturas o un legado de alianzas.

No sé en qué contexto lo decía, pero la idea de base me conmueve en un mundo obsesionado por los legados materiales, por los legados en forma de leyes, normativas, cifras y cosas así. El feminismo es una vivencia, muchas vivencias. Pero es una manera múltiple y poliédrica de estar en el mundo, mucho más allá de un corpus teórico, unas camisetas con consignas, y nosecuántas pamplinas. Una manera diferente de estar en el mundo, que estamos ensayando, que vamos construyendo, y que tiene que ser diferente a lo que hemos aprendido, tiene que nacer de otro tipo de dinámicas. Nuestro legado, el legado del nosotras presente, son esas migas de pan que dan vueltas, que van en zigzag, que tantean, pero que están. Migas de pan en las formas distintas de hacer, el legado inmaterial de un presente basado en la materialidad y en la inmediatez.

Y, claro, mañana haré huelga. Como autónoma haré huelga raruna porque lo nuestro no funciona por días, pero la haré, como la haré de consumo y de redes. Porque hay un montón de compañeras montándola y dedicándole mucho tiempo y esfuerzo, porque nos han convocado colectivos a los que quiero y respeto, y porque si ellas consideran que será una herramienta útil, pues vayamos hacia allá.

Y sí, parece que hoy esté reconciliada con el universo. En fin. En las próximas páginas ya volveré a estar de mala leche, no os asustéis.

CINCO PROPUESTAS INSANAS PARA UN AÑO FEMINISTA

Queridas Mentes Insanas:

Pasada la gran resaca del 8M voy a hacer cinco propuestas inconvenientes e insanas porque nos dormimos en los laureles por menos de nada y nos ponemos cuquis a la primera de cambio y de ahí ya no salimos más. Arriba el cuquismo, sí, pero arriba otras cosas también.

Total: que sí, que muy bien el 8M pero ahora nos quedan 365 días como 365 soles para construir un año un poquillo más feminista. Así que yo propongo esto:

No competir con otras mujeres

Nunca, nunca, nunca. Nunca. Nunca. Si nos proponemos no competir nunca, lograremos no competir a veces. No competir en terreno laboral, ni sentimental, no competir por tener la atención, especialmente por tener la atención de los hombres. No competir. Las mujeres son nuestras compañeras en el mejor de los casos y, en el peor, no son nada. Pero nunca, nunca, nunca nuestras enemigas ni competidoras.

Con ello no quiero decir que tengamos que ser las comeflores del feminismo y aceptar con una sonrisa todas las violencias que recibamos de otras mujeres. No. Todas estamos construidas en la competición entre mujeres y no acabaremos con ello de manera individual. Pero entre no competir y no cuidarse hay un espacio enorme y transformador que podemos recorrer durante este año post-8M
que ahora empieza.

Formarse en feminismo

Llegar al feminismo está muy bien, y todas llegamos un día al

feminismo. Pero una vez allí hay que hacerse cargo de que llevamos muchos siglos de historia, organización, prácticas, discursos, pensamientos, experiencias. Especialmente para las compañeras en espacios de representación, rollo twitstars y cosas así, por favor, hermanas, formaos, que el feminismo no es solo una identidad, una camiseta que te pones y chas, sino el esfuerzo conjunto de muchas mujeres que vinieron antes y que merecen que nos hagamos cargo de sus discursos al menos para conocerlos y poder debatirlos con conocimiento de causa. Y cuando alguien nos señale un error, todo bien: al rincón de pensar un rato, al rincón de reconocer otro rato, y al rincón de reparar un ratito más.

Formarse en feminismo a través de canales no oficiales

Dicho esto, formarse en espacios informales, porque el feminismo no son solo los libros y quienes los escriben. Ese es un canal, pero hay infinidad de prácticas y pensamientos feministas que no están recogidos en ese formato. El feminismo de base, del día a día, de la trinchera. Escuchar a las compañeras y aprender con y de ellas es una gran escuela feminista.

Formarse en el feminismo que no está en el centro de los estudios feministas

Y, dicho esto, estar atenta a que feminismos hay muchos, y hay algunos con mucha representación y otros con mucha menos y que perdemos de vista constantemente. Dejarse de tanto feminismo heterosexual y blanco y cisgénero y pegarse una buena panzada de Audre Lorde, Gloria Anzandúa, Chandra Tapalde Mohanty y Sandy Stone, por citar a algunas feministas gafotas.

Prescindir durante un rato de los hombres

Y ya, para acabar, diosas, ser capaces de tener tres conversaciones seguidas sin hablar de los hombres, por favor. Que el tema del liderazgo masculino es tan enorme que parece que no podemos ni escribir una frase feminista sin asustarnos de marginar a los hombres. No pasa nada, hermanas, y no pasa nada, hermanos. Lo más interesante de pensar un ratito sin ellos es darnos cuenta de cuánto nos cuesta hacerlo, qué culpables nos sentimos y cómo nos saltan todas las alarmas.

NARCISO NO SE ENAMORÓ DE SÍ MISMO

Queridas Mentes Insanas:

Llevo meses de mi vida dándole vueltas al mito de Narciso, ¿recordáis? La cosa, según el mito, va así más o menos: Narciso es un chaval griego así medio guaperas que se cree el no va más y tiene un ego que no le cabe en la vida. Las chicas (y digo yo que también muchos chicos) se enamoran de él, pero él pasa de todo porque se cree demasiado bueno. Total, que un día ve su imagen reflejada en un estanque y ahí sí que se enamora, y es tan bobo que se cae al estanque y se ahoga.

Vale. Hasta aquí, el mito, que es como un aviso de que si te flipas demasiado contigo misma pues vas a ir por el mal camino.

Supongo que esta historia en la antigua Grecia, sin redes sociales, ni paparazzis, ni selfies podía dar el pego, pero hoy en día, para ti que estás leyendo esto en una pantalla y yo que lo escribí en otra pantalla parecida, la verdad, esta historia no tiene ningún sentido.

Vamos por partes: para empezar, me parece muy grande que la gente se enamore de alguien muy guapo pero muy idiota. Y eso tiene que ver con que tenemos montado un follón de dimensiones cósmicas con el tema del deseo y el amor, como si fuesen dos cosas que van juntas o que una lleva a la otra. Queridas Mentes, aceptadme un consejo de zorra vieja: cuando deseéis a alguien que os parece muy guapo pero muy mala persona, no os preocupéis. Disfrutad de estar deseando, que en el fondo es una sensación muy bonita, pero disfrutadlo en vuestra casita mirando la tele y

comiendo palomitas. Ni acercarse al sujeto en cuestión ¡y ni plantearse remotamente llevar ese deseo a nada! La mala gente, cuanto más lejos, mejor. Incluso para tener sexo es preferible buscar personas que sepan hacer buen sexo antes que a gente guapa, que nada garantiza que a la hora de la verdad sepa de qué va la cosa.

La guapura, en fin, está hipersobrevalorada. Y lo está porque se ha utilizado para representar valores morales. Fijaos en las pelis, o los cuentos, o los videoclips: las personas que molan siempre son representadas como más guapas. Y las personas chungas son representadas como feas. «¿Y los chicos malotes del cine?», me diréis. Los chicos malotes del cine, os diré, se usan para representar a chicos buenos descarriados que volverán al buen camino gracias a una chica que les haga de madre y les aguante todas sus tonterías. Que no son malos de verdad, vamos, que solo estaban de parranda.

A lo que íbamos: Narciso. La segunda inconsistencia del mito es afirmar que Narciso se ahogó porque estaba enamorado de sí mismo. La gente, queridas Mentes, no muere de quererse demasiado, sino de quererse demasiado poco. No por exceso de amor propio, sino por su defecto. Pensad en cualquier Narciso contemporáneo, algún futbolista, por ejemplo: ¿creéis que Cristiano Ronaldo morirá ahogado en un lago? ¿U os lo imagináis, más bien, en su lecho de muerte rodeado de fans y de autorretratos y de trofeos y de muchas cosas autorreferenciales y horteras?

No, Narciso no estaba enamorado de sí mismo, sino de lo que hubiese deseado ser. Estaba enamorado, literalmente, de una imagen suya reflejada en un estanque, irreal e inalcanzable. Y murió tratando de ser eso, tratando de ser lo bastante bueno para amar y ser amado. Tratando de estar a la altura de la imagen soñada.

Y, efectivamente, esto también tiene que ver con el poliamor. Porque hay una cosa, según me informa mi querido Miguel Vagalume, que se llama el síndrome de la buena poliamorosa y que va, así a lo bruto, de aguantar, aguantar y aguantar, sin quejarte ni nada, hasta que te ahogas de tanto querer ser lo que no eres pero deseas llegar a ser.

Bueno, esto último igual se lo he añadido yo a la cosa, pero ya sabéis cómo soy…

HAY QUE GITANIZAR EL MUNDO

Queridas Mentes Insanas:

He tenido el lujazo de asistir al I Congreso de Feminismo Romaní, organizado por las Gitanas Feministas por la Diversidad. Algo bueno he debido de hacer yo en la vida para que me inviten a sitios tan maravillosos para poder respirar un rato, así os lo digo: respirar de todas las lógicas que, no sé a vosotras, pero a mí me están arruinando la vida.

Os contaría millones de cosas, pero mi community manager me ha avisado muy mucho de que no me pase de rollo, que eso no hay quien lo lea. Ok.

Pues si tengo que escoger, me quedo con las sabias.

Las compañeras gitanas montaron una mesa de sabias, que vienen a ser las mujeres mayores de la comunidad, las que han abierto camino, las que se han roto la crisma contra la realidad para que las demás podamos encontrar la grieta abierta. En ese grupo había toda la diversidad que podáis imaginaros: mujeres gitanas que han abierto brecha en la academia, estudiando y sacándose todos los doctorados del mundo, pasando por mujeres gitanas que han abierto brecha metiéndose en política, e incluyendo a mujeres gitanas que desde las iglesias o desde las familias han tirado adelante y han abierto brechas por las mujeres y por todo el pueblo gitano. Ayer precisamente, en un acto en Badalona, Rocío, una compañera de la Federación de Mujeres, habló de sí misma y de sus compañeras como «las mujeres cotidianas», las marujas, decía: «nos llaman las marujas». Me encanta la definición. Las mujeres cotidianas son aquellas que no hablan en lenguaje raro de doctorado, que no lideran grandes cosas públicas, que no llevan a cabo heroicidades, sino pequeños gestos heroicos cotidianos (y también, también, a través de grandes gestas, pero esas ya se sabe). Las mujeres del pueblo romaní, por ejemplo, han resistido la violencia racista y la asimilación durante seiscientos años a través de pequeños gestos cotidianos. Si eso no es heroico, ya me diréis…

Muchas de nosotras, las feministas payas o como queráis llamarnos, nos hemos olvidado de las sabias cotidianas. De hecho, nos hemos olvidado de todo tipo de sabias. Nuestra memoria dura

lo que dura un muro de Facebook o un twit: nada y menos. Cada grupo activista desprecia al grupo anterior y entra en guerra con él, sin entender que todas nosotras somos hijas de esos grupos previos, por mucho que ahora nos parezcan desfasados. Ser agradecida también es revolucionario, aunque no sea propio de héroes sino de mujeres cotidianas.

Las feministas payas, y no solo las payas sino todas las feministas contagiadas de «payez», solo estamos interesadas en lo nuevo. Como con los teléfonos móviles: el phone nosequé sustituye al phone anterior, aunque funcionase perfectamente o a veces, incluso, aunque funcionase mejor. Pero ya no es el más nuevo, así que ya no funciona. Nosotras también lo hacemos así: lo nuevo como bien absoluto, la vanguardia, ande o no ande. Una especie de obsolescencia programada del pensamiento.

Reivindicar a las sabias no es un ejercicio de nostalgia: las mujeres que abrieron brecha siguen teniendo muchas cosas que contarnos porque tienen la perspectiva de los años y, la experiencia, esa solo la da el tiempo vivido. Y tienen la sabiduría, eso de lo que andamos tan faltas.

Y nada, aquí lo dejo que me desbordo. Si queréis saber más, echadle un vistazo al trabajo de las Gitanas Feministas por la Diversidad o de Silvia Agüero Fernández, por ejemplo, y a su blog pretendemosgitanizarelmundo.com, que tienen muchas cosas bonitas y muy importantes para todas.

TWITTER ACABARÁ CON NOSOTRAS

Queridas Mentes Insanas:

Vengo de leer un post tan lúcido como todos los que hace mi hermana de vida y activismos Natalia Andújar sobre cómo nos relacionamos en las redes sociales, sobre la cultura de la difamación y la censura y autocensura.

Hace tiempo que lo decimos: Facebook y Twitter acabarán con nosotras. O aprendemos a manejarlos o nos manejarán hasta acabar con el nosotras colectivo y reducirnos a individualidades hiperconectadas e hiperenfrentadas. Como dice Meritxell Martínez

de La Xixa Teatre, Facebook es el panóptico, la estructura carcelaria con una torre central que permite a los guardianes vigilar sin ser vistos. Las personas encarceladas tienen así la sensación de observación permanente, de estar siempre en el punto de mira.

En las redes sociales funcionan las opiniones contundentes, definitivas y permanentes. Nada pasa y, en el fondo, nada queda. Cualquier cosa que digas deja de tener espacio y tiempo para pasar a ser tú, tu opinión, tu persona, y todo puede ser usado en tu contra en cualquier momento y contexto. En las redes ni hay derecho al error ni hay espacio para la rectificación. Lo hay, claro que lo hay, pero no se ejerce. Cuando afirmas rotundamente que esto es «así» y alguien te rebate, también con la misma rotundidad, que la cosa en cuestión es «asá», el centro pasa a ser el «así» y el «asá», y la cosa discutida pierde todo el peso. Lo que cuenta es tener razón. Tener la última palabra. Y tenerla alta y clara.

En unas jornadas BCNvsOdi sobre odio en las redes organizadas en la Ciudad Condal, se hacía una recomendación: no decir en las redes algo que no dirías cara a cara. Mirad qué simple. Lo he vivido un montón de veces: tomarte una cerveza con alguien entre risas una noche y dos días después ver un post en las redes que hace referencia evidente a mí, pero sin nombrarme y poniéndome a caldo. Al no citarme directamente, tampoco puedo replicar, a riesgo de parecer paranoica. No nos engañemos, también me he metido al lío en muchas ocasiones y también he iniciado yo el lío en otras tantas. Es tentador que te mueres. Te pones frente a la pantalla con la rabia subiéndote a borbotones y lanzas tu rollo mediante referencias difusas pero efectivas contra esa persona a la que detestas durante cinco minutos y que, pasado este tiempo, olvidarás. Y me quedo tan ancha después de haber añadido otra nota al ruido y a la suciedad global, y tranquila de que la otra persona no contestará para no quedar como paranoica. Y así hasta el desastre final.

Como también decía, con ironía, mi otro amigo (estoy fardando de red de afectos) Carlos Delclós, también somos «ciberdetectives que adscriben intenciones» y nos hinchamos a deducir, mucho más allá de lo que dice un post, lo que piensa la Mente Insana que lo ha escrito en el fondo-fondo, qué retorcida idea alberga su alma para decir algo o para pensar lo que piensa en ese momento concreto.

En Facebook hay un botoncito interesante para dejar de seguir a la gente y no ver sus publicaciones. Ya sabemos que hoy en día dejar la amistad facebookera con alguien es mayor agravio que no saludarle en la calle. Pero ese botoncito calma el ruido. Tenemos que protegernos y proteger a las demás de nuestras idas de olla, de nuestras salidas de tono constantes. Protegernos para no convertirnos en eso, en ladradoras sociales, porque los likes son muy golosos y acabamos reducidas a perfiles ladrantes. Y no me refiero a las demás, sino a mí, a cada una de nosotras. No nos merecemos hacer eso de nosotras mismas.

Cuando os suba la rabia cibernética, última recomendación: *Ojos y capital*, un librito maravilloso de la no menos maravillosa Remedios Zafra.

FEMINISMOS FERMENTADOS

Queridas Mentes Insanas:

Me he despertado feliz de la vida en una casa de campo con dos brujas, Anna y Amanda, que hacen cosas raras con lo que encuentran por ahí. Es decir, que caminan por el campo y recogen lo que para mí son yerbajos y los cocinan, hacen ungüentos, perfumes y de todo.

Nos pasamos la noche de ayer sentadas en una cocina, como señoras de verdad, como señoras de otro tiempo que tienen eso, tiempo, nosotras tres, Vanessa y MasaMadre, que es una organisma viva que tiene mi edad: cuarenta y cinco años como cuarenta y cinco soles, y sigue ahí tan pancha, metida en un bote y alimentándose de oxígeno, harina y el amor que le dan sus brujas.

Tener una cosa metida en un bote que tiene tu edad y está viva ha sido una experiencia de esas que me ponen la cabeza en explosión de partículas. Su masa madre lleva todos estos años haciendo panes diarios. Diarios. Haciendo un cálculo de esos de persona de letras, nos dan 16 425 panes, que son los días que llevamos ambas pululando por el planeta. Y cada pan es distinto, me dicen.

¿Qué he hecho yo en esos 16 000 días? Pues muchas cosas, no

nos engañemos. Pero ni todas comestibles, ni todas buenas, ni todas amables, ni todas nada.

Amanda me ha recomendado un libro: *El arte de la fermentación*, de Sandor Ellix Katz, que es un poco como mi Lynn Margulis, la bióloga poeta filósofa maravillosa que a través de cualquier bichito te hace entender no solo el universo sino tu vida concreta.

Sandor cuenta que los tiempos de la fermentación tienen relación con nuestros tiempos de vida real: la paciencia, el cariño, la observación, el vínculo con el pasado, con el presente y el futuro. Todo cosas que me resuenan con el feminismo, con la vida feminista.

No con la teoría y el blablableo, que me tiene muy aburrida, la verdad, sino con la práctica feminista del día a día, con las cosas pequeñas y que no tienen visibilidad alguna ni te dan chupipuntos sociales de ningún tipo.

Sandor cita a Blair Nosan, «la fermentación requiere ciclos por nuestra parte: tenemos que regresar, inspeccionar, refrescar y renovar».

La vida feminista tiene esas cosas también: tenemos que regresar a lo visto, lo vivido, lo sentido, lo pensado. Inspeccionar e inspeccionarnos, mirar desde un lugar nuevo, ponerle nuevos ojos. Tenemos que refrescar lo que vivimos y lo que pensamos, nuestra manera de estar para renovarla. Si queremos cambiar el modo en que suceden las cosas, no podemos seguir haciéndolas de la misma manera una y otra vez (esto no lo digo yo, creo que lo dijo Einstein).

Amanda, que hace pan con la masa madre, dice que el pan hecho de esta manera tiene sus propios ritmos y te tienes que adaptar a ellos. Tanto el pan como la masa madre pasan de los tiempos humanos, porque los tiempos humanos son solo eso, aunque nos empeñemos en hacer pasar el mundo por nuestros relojes. Pero el mundo pasa, la verdad. Este pan tiene sus ritmos y si quieres pan, te tienes que adaptar y aprender a aceptar ese ritmo, y regularte con él.

Ahora me vienen a la cabeza los amores y las prisas amorosas, y las redes afectivas que implosionan porque les imponemos el ritmo de un deseo sin entender que la red tiene sus propios ritmos.

Y pienso también en los duelos. En las prisas que les damos a los duelos para que se acaben ya, que tenemos prisa, y no, los duelos también tienen sus tiempos, digan lo que digan nuestros relojes.

Ahí os lo dejo. Me vuelvo a mirar la masa madre y a disfrutar de esta calma.

CÓMO ENFADARTE CON UNA PELÍCULA EN TRES SENCILLOS PASOS

Queridas Mentes Insanas:

Existe una cosa muy divertida que se llama test de Bechdel que parece una tontería y, en realidad, lo es. Una tontería. Son tres sencillitos pasos para ver una película y ponerte de mal humor hasta acabar con un cabreo que ni te cuento porque no puede ser que esto esté pasando. Pero está pasando, está.

La cosa es sencilla. Se trata de tener un papel y un boli cuando ves una peli e ir poniendo check check check en tres cositas que antes de empezar tienes claro que se darán en los cinco primeros minutos como máximo, pero que luego resulta que no se dan, no se dan.

Se trata de comprobar que (apuntad):

1. Hay más de un personaje femenino con nombre.
2. Los personajes femeninos hablan entre ellas al menos una vez en toda la peli.
3. La conversación no va sobre un hombre.

No tengo aquí los datos oficiales ni los voy a buscar para no enfadarme así de buena mañana, pero la cosa ronda el ochenta por ciento de películas que no pasan el test. Que no… habéis leído bien. Incluso películas de animación donde no hay personajes humanos. Incluso en películas donde los personajes son coches. Esas, incluso esas.

Las películas no son un reflejo de la realidad, claro, sino que crean realidad, ahí está lo grave. Y este tipo de cosas, repetidas hasta en el ochenta por ciento de las películas que vemos, van

calando, van legitimando el liderazgo masculino en todo lo que pasa, van reforzando la idea de que no hablar de hombres, no incluirlos en lo que sea, es como una cosa muy grave, un agravio muy gordo, aunque no incluirlos sea, no sé, una cena de amigas, en las que tal vez no hay hombres pero la conversación va de ellos todo el rato, especialmente si las amigas se relacionan sexoafectivamente con hombres… Ocupan todo el espacio incluso cuando no están.

No pasa nada por hablar de hombres, claro. Pero sí que pasa cuando no se puede no hablar de ellos, ahí algo está mal, muy mal. ¿Os imagináis la cosa a la inversa? Una peli solo con mujeres, y que el único hombre que salga sea un camarero, así, de refilón. O que salgan dos ahí cogidos por los pelos y solo se hablen una vez y que sea para hablar de sus novias durante dos frases. Bueno, pues una peli así ni siquiera encontraría quien la produjera. Pero si es a la inversa, pues no pasa nada.

Y sí pasa, sí. Necesitamos desnaturalizar esa representación que se hace de nosotras, volverla extraña, verla venir de lejos, que nos salten las alarmas y que, directamente, nos neguemos a ver películas en las que está sucediendo esto. Y necesitamos revisar también nuestras obras, porque este tipo de cosas se nos cuela debajo de la piel y las reproducimos incluso nosotras.

Que conste que este test es una tontería. No es ni un test feminista, ni un test ideal, ni nada de nada. Es una chorrada. Por eso es tan brutalmente revelador, tan sumamente útil.

Así que os propongo que toméis apuntes en la próxima película y en la próxima cena de amigas. Y al final reviséis cuántas veces la conversación, o la película, se nos ha ido de las manos.

VASALLO… LA VASALLO

Queridas Mentes Insanas:

En numerosas ocasiones recibo críticas y correcciones ilustradas por esta forma chabacana mía de denominarme, procedentes de personas ofendidas, aunque sin duda bienintencionadas, que desean instruirme sobre mi propia forma de nombrarme y dirigirme al

mundo. «¡¿Qué es eso de “La Vasallo”, por dios?!», «¡Cualquiera sabe que en castellano los apellidos no llevan artículo, imbécil!», «Pareces una mesonera nombrándote así», «Nadie te tomará nunca en serio», etcétera.

Aviso antes de explicar que esto de usar el apellido con el artículo delante no lo uso solo para mí, sino para todas las autoras que cito en mis obras. Y no solo os voy a contar por qué, sino que os voy a animar que lo hagáis también, a modo de guerrilla cotidiana, de resistencia contra la invisibilidad.

Os cuento. Cuando alguien me cita en un artículo o me presenta en un acto, normalmente empiezan por el nombre completo «Brigitte Vasallo». Pero una vez hecho esto, la segunda vez que se me nombra se hace con el nombre de pila. «Brigitte». Y así se queda hasta el final. No es que me moleste el tuteo ni la cercanía, bien al contrario. Tampoco me ofende el ego: no creo merecer más importancia. Lo que me molesta es la certeza de que, si yo me llamase José o Xavier, nadie me citaría en artículos con el nombre de pila. Sería Vasallo. Como dice Vasallo, dos puntos, comillas.

Así, el uso del nombre de pila no lo marca la pequeñez de mi obra, sino la pequeñez de mi género. Ser mujer. Mujercita.

Las mujeres, por muy autoras de algo que seamos, somos cercanas, hacemos cositas personales, anecdóticas, y es posible tomar confianza con nosotras sin más. Los autores hacen cosas universales y neutras; no masculinas, sino humanas. Shakespeare nunca es William, Cervantes nunca es Miguel. Pero Davis es a menudo Angela, y Woolf deviene Virginia. Esta es una manera, inconsciente sin duda, de devolvernos a nuestras labores, de reducirnos al ambiente familiar, de seguir marcando el límite entre el pensamiento de verdad y el pensamiento concreto, anecdótico, que representamos nosotras.

Esta columna podría acabar aquí. Citadnos con el apellido también a nosotras y asunto concluido. Pero las mujercitas, ya se sabe, nunca estamos contentas del todo. Si se nos cita solo con el apellido, perdemos el género, se nos toma por hombres. Y las dificultades que asumimos para crear, para pensar, para escribir, para investigar, para inventar son muchísimo mayores que las que tiene que afrontar un hombre. Claro que hay muchas otras cuestiones a tener en cuenta. No es lo mismo ser de clase alta que

de clase trabajadora, no es lo mismo ser nacional que migrada, no es lo mismo tener capacidades normativas que capacidades diferentes, no es lo mismo ser paya que ser gitana. Unas personas están mucho más estimuladas para dedicarse a algunas materias que otras. Tenemos pocos referentes de artistas gitanas, y eso influye en la expectativa de serlo. Tenemos pocas actrices negras, tenemos pocas escritoras con diversidad funcional, tenemos pocas cantantes visiblemente lesbianas. Nos falta todo eso. Y porque nos falta, es importante visibilizarlo. Soy una mujer y escribo. Soy escritora. Existo. Y, aun siendo una escritora pequeña, soy mejor que muchos Pérez Reverte. Pero yo soy Brigitte y ellos nunca serán Javier.

¿La solución a este *puzzle*? Honrar a nuestras madres mesoneras, que tampoco tenían derecho a serlo, a nuestras madres bastardas, feroces, indomables. Conservemos el apellido y añadamos el artículo. Forcemos la lengua, demostremos que no nos importa ser gramaticalmente incorrectas, porque nuestra simple existencia ya es una incorrección. Citemos a la Butler, a la Federici, a la Garcés, a la Anzaldúa, a la Wadud.

Las mesoneras fueron siempre malas mujeres, bebedoras, prostitutas, dueñas de burdeles. Lo que la sociedad llama «buenas mujeres» son las mujeres que no dan problemas, las que se callan, las que se hacen pequeñas. Llenar nuestros artículos, nuestros discursos y nuestro pensamiento de malas mujeres solo puede ser una buena noticia.

SALIR DEL ARMARIO ENTRE PITOS Y FLAUTAS

Queridas Mentes Insanas:

Regreso de Málaga, como quien no quiere la cosa, de estar en La Térmica, que es un centro de arte contemporáneo que no te lo acabas, lleno de gente bonita, por si fuera poco. Total, que vengo de allí y os lo cuento porque estando allá nos juntamos alrededor de una mesa un montón de gente a cuál peor, y lo digo como piropo. Lo peorcito de cada casa, que se dice. Y a mucha honra.

Entre lo mejorcito, pues lo clásico, mucho gay y mucha lesbiana. Lo digo así, a lo fino, tipo mucho «homosexual», porque esto de llamarnos por nombres burdos no se acaba de pillar. Aprovecho para el inciso. Yo, con mi gente, diría mucho marica y mucha bollera. No, no es un insulto porque quien lo dice soy yo, que soy bollera, y no lo digo con intención de insulto. Lo digo con orgullo, como piropo. ¿Es un piropo ser lesbiana? No. Lo que es un piropo es autollamarte bollera cuando te han partido la cara un montón de veces en tu vida por serlo, no sé si me explico.

Total, que no escribo «maricas y bolleras» así, con toda la alegría del mundo, porque la gente se viene arriba muy rápido y no es plan tener a un montón de peña homófoba creyendo que les estoy dando permiso para aquello de «ancha es Castilla» y aquí el que no corre, vuela.

Es por eso por lo que escribo fino. Así que, aclarada la cuestión, estábamos en la mesa un montón de personas homosexualas que, entre pitos y flautas, entre vinos y más vinos, nos pusimos a compartir, jajá qué risa, nuestras salidas del armario.

Y de verdad, qué risa y qué percal. Hacen gracia nuestras salidas del armario, lo digo sin ironía ninguna. Son surreales como ellas solas. Tengo que decir que la mayoría de las personas del grupo rondábamos los cuarenta años, así que, tal vez, es una cosa generacional, aunque no lo creo. El caso es que vaya panorama, queridas Insanas. Comidas familiares y de repente bomba atómica, hablar primero con la madre para que suavice al padre (un clásico entre los clásicos), familias que llevan años recibiendo a los novios de los hijos y viendo que duermen en la misma cama y no caer en la cuenta que allí igual hay algo que no se llama heterosexualidad, porque los hombres heteros, buenos días, no duermen juntos así tan a menudo y menos cuando hay camas libres… todo eso.

Huidas de casa para hacer nosecuántos miles de kilómetros para conocer a alguien y al final no atreverte a ir a la cita, líos tremendos de identidad mezclando conceptos y de todo porque en el fondo no sabes nada, y todo un follón sideral que no veas.

La única parte común de las narraciones es «yo sabía que pasaba algo».

Cuento todo esto porque nos reímos, que sí, que está todo bien, que ya pasó. Que hemos sobrevivido, que estamos aquí para

contarlo, que ya fue. Pero lo cuento porque no todas hemos sobrevivido, porque algunas compañeras y compañeros se quedaron en el camino, porque los suicidios trans y gais y lesbianos en la adolescencia están ahí, porque las palizas que recibimos no nos las quita nadie.

Y lo cuento porque cada vez que doy clase, o doy una conferencia, y digo abiertamente que soy lesbiana, siempre, siempre hay alguien que se me acerca y me dice: «Oye, que me parece estupendo que seas lesbiana, pero no entiendo la necesidad que tienes de irlo diciendo todo el rato».

Y yo digo y me digo: no es necesidad, es un derecho. Y nos lo hemos ganado a hostias.

Así que por todas las supervivientes y las que no lo lograron, por todas nosotras, ahí estamos. Hasta riéndonos y brindando por ello.

4. HIERBAS PARA LOS AMORES

DIGO AMOR, DIRÍA VIOLENCIA

He explicado en muchas ocasiones que aquello que me importa sobre los análisis de las formas amorosas es contribuir a encontrar líneas de fuga para las situaciones de violencia. Porque narramos el amor como si la violencia no tuviese espacio en él, como si fuese un mal venido de otros parámetros que contamina el amor, pero que no pertenece a él.

El amor, en sí mismo, no es mucha cosa, o no es tanta cosa como aparenta si miramos la cantidad de horas que dedicamos a hablar de él, a narrarlo, a cantarlo. Es, si acaso, una emoción que sentimos ante determinados estímulos, una forma de vincularnos más allá de la individualidad, y también de vincularnos con la vida. Hasta se ha intentado acotar el amor a través de reacciones químicas o descargas eléctricas cerebrales. Se dice que el amor es lo mejor del ser humano: yo creo más en la solidaridad, la empatía y en cuestiones que tienen que ver con un compromiso ético y no tanto con un estado alterado.

Todo este discurso amoroso, pues, me interesa poco, me aburre incluso. Pero me importa entender por qué volvemos con alguien que nos ha maltratado, por qué no cortamos las relaciones a tiempo, por qué nos separamos con violencia y por qué nadie pone límites a esa violencia y le busca excusas. Y eso tiene que ver con el amor, con la manera en que aprendemos qué es, cómo se hace y cómo se sostiene el amor. Y también por el lugar que ocupa en la sociedad, por el nivel de expectativas que conlleva. Todo eso es el amor. Y estudiar todo eso es mucho más trascendente para nuestras vidas que radiografiar qué parte de nuestro cerebro se ilumina cuando vemos a nosequién.

Analizo, pues, los sistemas amorosos, y los aterrizo desde lo que sé, desde donde pongo el cuerpo, que son las relaciones no-exclusivas, a las que llamo poliamor para hacerlas reconocibles, pero sin tenerle mucho apego a esa palabra. Porque el sistema amoroso que hemos aprendido es uno solo, porque cambiamos algunas formas, pero la estructura sigue siendo la misma, porque hay que darse prisa en detectar los discursos abusivos en las formas novedosas y en las violencias de siempre que llegan con otro nombre. Porque no tenemos ni un segundo que perder.

Para protegernos, para contrarrestar la narrativa hegemónica, para amortiguar los golpes que ya nos caen.

LA PERFECTA ENAMORADA DE LA PERSONA PERFECTA

Queridas Mentes Insanas:

Igual aquello que define mejor el enamoramiento es la creencia de que la otra persona es perfecta, que dicho así parece un chiste pero que si repasamos nuestras vidas ya me contaréis si da para risa o no.

Estar enamorada es ese momento: la persona que tienes delante no tiene defectos porque hasta las cosas que no te gustarían en nadie más, en ella te parecen adorables como poco.

Es un momento fantástico, como también lo es ver que la otra persona te mira con esos ojos de no estarte viendo las ojeras, ni la mala leche, ni los despertares reguleros, ni lo aburrida que te pones cuando te enganchas a ver series, ni lo intensa que te pones cuando se te mete un tema entre ceja y ceja y no puedes hablar de nada más que de yoquesé… tuercas de rosca o la nueva revisión de los acentos diacríticos. Ese momento en que eres la más simpática, la más lista, la más cariñosa, la mejor amante, lo más de lo más. Sobrenatural todo el rato.

El momento sería un momentazo si entendiésemos que es una fantasía y que, como fantasía, está superbién. Yo soy aficionada a la magia, me chifla. Pero no me creo que aquella señora sobre el

escenario realmente esté partida en dos y ande su cabeza por un lado hablando y sus pies por el otro moviéndose. Entiendo que no tengo que llamar a la policía y si luego me la cruzo por ahí no me moriré del susto al verle la cabeza pegada al tronco, no sé si me explico. Pero en el momento de ver la magia, hago un pacto con lo real para poder disfrutarlo y me entrego a eso sabiendo que es un pacto con lo real y que es un paréntesis en la lógica de cada día. Porque si no lo hago soy la plasta de turno que se pasa la noche intentando pillar el truco, que ya me dirás para qué vas a ver magia si lo único que quieres es demostrarte que eres más lista que la persona que se dedica a ello, que ahí hay autoestima, fijo, y tampoco lo disfruto si me lo creo como algo de verdad, porque entonces es asesinato y punto. Con el enamoramiento pasa un poco lo mismo: si no me lo creo y estoy todo el rato intentando ver el truco y cuando me dicen que tengo los ojos azules más grandes del planeta replico que no me vengan con mandangas, que los tengo marrones y pequeños, pues la cosa pierde toda gracia, y si me creo como verdad que los tengo grandes y azules pues me quedaré enganchada nivel tóxico a esa persona que ha visto cosas en mí que no existen y que nadie más ve porque efectivamente son una ilusión óptica y ya.

Le tenemos terror, además, a cuando se pasa el enamoramiento, como si no pudiésemos creer que la otra persona nos amará con los ojos marrones y pequeños, que ahora me viene a la cabeza una actriz famosa por sus ojos verdes que son lentillas como se demostró el día que hizo una portada sin maquillaje, pero la gracia de lo que viene después del enamoramiento es que ya tienes argumentos para el amor. Porque si me preguntan qué me gusta de ella, de Ella, pues os diré que todo porque es perfecta. Eso no es amor, eso es un bingo. Pero si os puedo decir que me gustan tres cosas y me disgustan otras tres pero que el conjunto está muy bien y estoy muy a gusto caminando a su lado, acompañándonos, pues no sé, a mí me suena de maravilla. Una maravilla que no va de que nadie te complete, ni va de que nadie te haga ser o sentir nosecuántos. Va de estar cerca, de poner límites y respetarlos, va de hacerse bien, no de hacerse perfecta. Y desear que ella algún día lo pueda decir también de mí, el día que se dé cuenta de que no soy perfecta ni falta que hace que lo sea ni lo seamos para darnos una buena vida juntas.

AMORES Y ZAPATOS QUE TE GUSTAN, PERO TE SIENTAN FATAL

Queridas Mentes Insanas:

A menudo explico aquello de que te puede gustar mucho alguien, incluso estar medio enamorada, lo del *crush* y esas cosas, y no querer tener una relación amorosa con esa persona. Ni amorosa ni sexual, ni sexoamorosa. A mí eso me parece normal, vamos, porque para tener una relación de esas con alguien son necesarias más condiciones que gustarle y que te guste…

Vamos al ejemplo de los zapatos, o de la ropa, lo que sea. A veces ves unos zapatos en un escaparate que te encantan, pero no te los pondrías ni para estar sentada, ¿no? O a veces sí te los pondrías, pero te quedan fatal, o no son de tu talla o están mal hechos y te aprietan en lugares extraños que hacen la supervivencia humana difícil. Cuando todo eso pasa, pues en general no nos los compramos. O sí, pero ese ya sería otro tema.

Pues con las relaciones igual, ¿no? Que hay alguien que te encanta y te enamora y de todo pero que la vida así intensa al lado de esa persona ya se ve que será un infierno, no por ella, sino por la relación. O que te parece que sería maravillosa pero la otra persona no quiere la misma vida que tú, así que solo sería maravillosa si la otra persona ¡chuf! dejase de ser quien es para convertirse en lo que a ti te va bien, cosa también muy raruna, porque si lo que te gusta de esa persona es ella, pues en general la cosa va en *pack* y no se puede quitar o poner una pieza como si tal cosa para que se amolde mejor a tu salón.

Ese es el argumento clásico de los señores también clásicos que no quieren que los cambie su pareja, ya, pero quieren que la pareja se quede a aguantarlos, y no es eso lo que intento decir para nada. Más bien intento decir que se aguanten solos, que si la cosa no encaja por mucho que tal, pues no encaja, y la relación es o debería ser un elemento para el enamoramiento.

Imagino que la trampa está en que nos deslumbramos con otra persona, pero también, o a veces, sobre todo, nos deslumbramos con la idea de deslumbrar a esa persona que nos parece tan de todo,

y nos deslumbra la idea de nosotras mismas teniendo a la otra a nuestro lado. Suena un poco a trofeo, lo sé, y a nadie le gusta pensar que su enamoramiento forma parte de un trofeo, pero vivimos en el mundo que vivimos y la cosa de los trofeos está a la orden del día.

En realidad es todo bastante más sencillo, creo. En todas las relaciones, y en todas las parejas si hablamos de eso, hay al menos tres: tú, yo y la vida. Y tú y yo podemos encabezonarnos en estar, que como la vida se ponga con que no, pues no. Todo esto, claro, sería más fácil si estar sin pareja no fuese como subir al Himalaya, que por lo visto es algo que se hace más que estar sin pareja, hasta el punto de que hay colas para alcanzar la cumbre como hay colas en el supermercado a hora punta, que es una noticia que me tiene más Insana que de costumbre pero que parece que es así, algo que nunca comprobaré, porque se me han perdido pocas cosas a 8000 metros de altura, así que poco me verán por allá a menos que cambie una mucho sus prioridades.

Y sí, vivir sin pareja tiene tela. Ya no en lo subjetivo, que también, pero es que hasta pagar un alquiler si no se hace a medias es complicado.

Bueno, me estoy mareando de tanto calor y tanto capitalismo. Lo dejo aquí.

CELOSA

Queridas Mentes Insanas:

Si recibiese un euro por cada vez que alguien dice de mí: «Vaya, vaya, tanto hablar de poliamor, y al final resulta que tiene celos», estaría escribiendo este blog desde un paraíso fiscal en el que esconder mi inmensa fortuna. O, como me cuenta la rapera Bittah por Twitter, otro dardo envenenado clásico es el de «tanto poliamor, tanto poliamor, y al final…», que viene a ser como criticar a una oftalmóloga por llevar gafas. Mucha oftalmología, mucha oftalmología, y al final…

Así que os voy a contestar a todas la Mentes Insanas que me debéis ese euro, a ver si conseguimos aclarar algunas cosas. Los

celos no se eligen. De hecho, creo que no cualquier Mente Poliamorosa ha ensayado todos los pactos posibles, con el diablo incluido, para librarse de ellos. Pero, para nuestra desgracia, la cosa no funciona así. A mí me asaltan, especialmente, en los principios, no en los finales. Cuando tengo una relación que ya ha pasado por varios baches, mi confianza en la recuperación crece y me pongo menos celosa, me preocupo menos. Cuando esta persona inicia otra relación, tengo más tendencia al miedo, también al principio de esa relación, que cuando ya ha pasado tiempo y está todo más asentado. Cuando la tercera persona es monógama, también me preocupo más, porque las dinámicas de confrontación son más duras que con alguien acostumbrado a la colaboración y que tenga a otras personas a las que cuidar. He desarrollado, eso sí, una metodología que yo entiendo como una serie de conejos que saco de chisteras, a lo maga. Una serie de trucos de prestidigitación que hacen que no aparezcan los miedos, o que aparezcan muy poquito. Acabo de descubrir en *El libro de los celos*, de Kathy Labriola, que lo mío tiene hasta un nombre. Se llama «método de ingeniería». Lo malo del método es que necesita que todo el mundo involucrado en el tema me ayude a ponerlo en práctica, y eso no siempre funciona, pero también os cuento por qué.

El método consiste en que, después de veinte años de relaciones no-monógamas, una empieza a conocerse los abismos. Los abismos de cada cual son particulares, y tienen que ver con un montón de cosas: los traumas infantiles, la familia, las relaciones pasadas, el carácter, las circunstancias vitales y la experiencia. Y los abismos varían según el momento también: no hay un mapa fijo. Cuando pasas por un buen momento vital, los abismos se hacen más llevaderos. Si estoy en un momento delicado, todo se me hace un mundo. Para que yo pueda superar un abismo sin estrellarme contra el suelo necesito algo sencillo: un puente. Y sé qué puentes me funcionan. Si esos puentes se construyen, los paso, tambaleante a veces, agarrándome a la barandilla y medio temblorosa, pero, en general, los paso. Tampoco es infalible: si estoy en plena depre, no hay puente que valga. Pero eso es otra historia.

Cuando le explico mi abismo a la persona que está conmigo y, por extensión, a la nueva persona que está con ella, pueden pasar dos cosas: que entiendan que eso es mi abismo, y que hay que

cuidarlo, o que lo miren desde su propia perspectiva, su historia, su pasado, sus miedos y sus personalidades, y decidan que eso no es un abismo sino un charquito. Y que, por lo tanto, no es necesario darse el trabajo de hacerme un puente. Y, claro, caigo. Y a lo grande. Se me remueve el pasado familiar, se me remueve mi historial amoroso, se me remueve todo.

Y ahí, la gente me mira. Posiblemente me ven ahogándome en un vaso de agua, y viene la famosa frase: mucho hablar de poliamor, y mira.

Porque lo que no entendemos, o no nos apetece entender, es que, en temas de poliamor, no es el qué, sino el cómo.

Y, dicho esto, si alguien quiere darme mi euro, os paso por privado mi número de cuenta.

SANTORINI

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos años trabajé de limpiadora en un crucero de lujo. Supongo que la clientela era lo bastante rica para gastarse miles y miles de euros en un crucero, pero no lo suficiente para tener su propia embarcación de lujo. O igual no tenía suficientes amigos para llenarla, así que optaba por el crucero. Sea como sea, era lo bastante millonaria como para vivir en un universo paralelo al mío. El barco, y con él la tripulación, dábamos la vuelta al mundo persiguiendo el verano. Los clientes se renovaban cada diez o quince días, aunque algunos se quedaban durante meses.

En una ocasión navegábamos por el Mediterráneo, recalando en los puertos habituales: Portofino, Civitavecchia para Roma, el Pireo para Atenas, Kusadasi en Turquía, la Valletta en Malta, Montecarlo, Sharm el-Sheij… durante aquella ruta, cada mañana, una de mis pasajeras salía de su camarote con cara de haber dormido mal, el pelo revuelto, en camisón y oliendo a resaca dura, y me llamaba a gritos: «¡Brigitte!».

Yo corría a su encuentro:

—Brigitte, *darling*…, ¿hemos llegado a Santorini?

—No, *madam* —contestaba yo—, no hemos llegado a

Santorini…

Entonces ella daba media vuelta y volvía a la penumbra de su *suite*, de la que solo salía por la tarde, vestida de gala con la ayuda de su propio personal que la acompañaba, para pasar otra noche de bebidas y casino. El mismo ceremonial se repitió durante los quince días que estuvo a bordo.

Nunca supe cómo decirle que no llegaríamos a Santorini. La ruta en la que había embarcado no pasaba por allí. Recalábamos en muchos otros puertos maravillosos, pero no Santorini. Y así desembarcó, posiblemente frustrada y sin haber entendido qué había fallado para no haber podido alcanzar esa Ítaca suya tan deseada.

Me he acordado de ella infinitas veces en estos años, especialmente en mis relaciones románticas. Infinidad de veces me he obsesionado con un Santorini idílico, con una red afectiva donde nadie sufre, donde todo el mundo es feliz con todo el mundo, donde no existen los celos, ni el miedo, ni el abandono, real o figurado. Infinitas veces me he castigado por no estar yo misma en Ítaca, por no saber el camino, por entrar en crisis, por sufrir, por angustiarme, por romperme. Y tal vez, simplemente, Santorini es solo una postal turística, cargada de Photoshop y de trucos imaginarios. O tal vez no habíamos tomado la ruta que nos iba a llevar allí. Pero quizá dejamos pasar otros puertos maravillosos, probablemente olvidamos mirar el mar y disfrutar de todos sus matices, tal vez el sueño de ese Santorini imaginado hizo imposible su existencia misma.

En la Pascua judía, el Pésaj, se conmemora la liberación del pueblo judío de la esclavitud en Egipto. Durante la cena se repite una frase ceremonial: «El año que viene en Jerusalén». Y esa imagen es la que ha mantenido a generaciones de familias judías unidas ante un sueño colectivo. Esa frase, como explica el escritor Dževad Karahasan citando a su amigo Albert Goldstein, no tiene sentido alguno si se dice desde el mismo Jerusalén, porque el Jerusalén real son solo piedras, y las piedras nunca pueden sostener un sueño. Lo hace, por cierto, en un libro maravilloso titulado *Sarajevo: Diario de un éxodo*.

Quién sabe si asumir mi Santorini amoroso como un sueño que nos une en su búsqueda me permitiría llegar allí y dejar de castigar y de aguantar castigos.

Asumir el camino como parte del lugar para alcanzarlo. Y conseguir llegar enteras.

LARGARSE A TIEMPO

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días, con mi amiga Vanessa, comentábamos el tema fiesta nocturna. Porque ella y yo somos de venirnos arriba, pero le tenemos pánico a las cosas turbias porque se nos da mal gestionarlas. Cuando todas ya vamos pasadas de vueltas y la noche se pone raruna, o se pone plasta, o se pone babosa, o se pone violenta y ya nada es divertido y todo parece el mundo real con toda su miseria, pero a lo grande y oscuro.

Total. Que estábamos hablando sobre cuándo una fiesta se vuelve turbia, todo el mundo está ya demasiado pasado de vueltas y todo mal. Sobre ese momento en que te quedarías a ver qué, porque aún estás a gusto, pero que algo te dice que igual es el momento de retirarse y guardar un buen recuerdo.

Un día, haciendo memoria de mis relaciones, echaba una cuenta parecida. Todas aquellas que se han transformado bonito hacia una amistad superintensa, las que han sabido aprovechar la intimidad compartida para volvernos un punto de apoyo mutuo de aquellos sólidos, que lo aguantan todo, las que se han convertido en familia porque ya nos conocemos tanto y ya estamos tan en la vida de la otra que sería rarísimo hacerlo de otra manera, todas estas que han pasado a formar parte de mi núcleo duro afectivo después de haber sido parejas mías, son relaciones que se acabaron a tiempo, antes de ponerse chungas, antes de pasarse de vueltas.

Yo llevo tiempo diciéndolo y voy a seguir insistiendo hasta aburriros. El tema es que damos demasiada importancia a la pareja y demasiada poca a todo lo demás, y por eso dejar a una pareja parece el fin del mundo, como también lo parece transformar una relación de pareja en otra cosa. Es como degradar, como perder rango y pasar a ser «solo» amiga.

Muchas de mis relaciones están siendo más profundas, más intensas (intensas, sí), más románticas y más de todo en esta

segunda etapa que cuando fueron mi pareja. Menos exigentes y autoexigentes, con menos miedos y cosas complicadas y, sin embargo, con mucha presencia. Incluso con más presencia. Y también con sexo, porque el sexo entre amigas es una maravilla.

Si dejásemos de focalizar en la pareja y abriésemos el foco, si prestáramos más atención y más intensidad a las relaciones con amigas, si las romantizásemos también, nos sería mucho más fácil abandonar la fiesta a tiempo, estar agradecidas por lo bonito que ha sido, y transformarnos en red afectiva de una manera casi natural, casi dada, casi así, sin más. Y nos evitaríamos un montón de violencias, un montón de rencores, un montón de odios, un montón de puñaladas traperas y un montón de terapias y de dolores.

QUERERSE NO VA DE GUSTARSE

Queridas Mentes Insanas:

Salir de una depresión tiene infinidad de cosas buenas, sin contar siquiera con el hecho mismo de salir de la depresión, que no es poca cosa. Pero, además, de pronto, tienes como una perspectiva así como clarividente sobre todo lo que te acaba de pasar, y que mientras estabas en el pozo ni veías, ni entendías, ni nada de nada.

Ando de repaso, por ejemplo, de las conversaciones salvadoras que he tenido en los últimos meses, y una de ellas fue con mi querida B, cuyo nombre completo no voy a poner, que luego todo son cotilleos y eso ya no. Total, que hace unos días estaba contándole no sé qué movidas mías y ella me iba mirando con los ojos cada vez más abiertos y la boca cada vez más torcida y cada vez bebiendo más rápido, que así acabó la noche, para qué os voy a engañar. Porque, ahora lo veo, le andaba contando cosas bastante cutres que me habían pasado últimamente y que yo había acatado, así como acata alguien que se merece que le pasen cosas cutres, ¿sabéis lo que digo? Como si fuese normal, como si la vida fuese así y no la he inventado yo.

Pero no. Cuando recuperó consciencia de sí, B me dijo, así bastante seria: «A ver, maja, volvamos a empezar. Imagina que soy yo la que te estoy contando a ti todo esto, ¿tú qué me dirías?».

Y entonces lo entendí.

Porque cuando las cosas esas del sentirte bien te hablan de quererte a ti misma y tal, a mí me entra la pereza y me echo a dormir una siesta. Porque el mundo me parece que está lleno de gente que se quiere demasiado, la verdad, y así anda todo lleno de racistas, machistas, violadores, starlettes de andar por casa y no sé cuántas cosas postmodernas más. Pero no. El tema no es ese. El tema, ahí vi la luz, es: no te dejes hacer lo que no permitirías que le hiciesen a alguien a quien quieres. Pim pam. Ya no aquello de no hacer lo que no quieres que te hagan y todo eso, que no está mal tampoco. Pero en temas de autocuidado, la vara de medir debería estar en eso: no te dejes hacer lo que no aceptarías para tus amigas, para tus amoras, para tu gente. Pues para ti tampoco, Insana, que ya está bien de autocastigos.

Y entonces me puse a pensar en la autoexigencia y la autoestima, porque yo pensaba que la autoestima es gustarse y esas cosas, que yo las tengo bastante bien, gracias. Pero no, no va de gustarse, va de otra cosa. Va de ver cuándo la autoexigencia es una forma de autodesprecio, de autoodio, cuándo la cantidad de broncas que te pegas a ti misma está inmensamente desproporcionada con relación a las veces que te das las gracias, va de someterte a estricta vigilancia constante, de ser un auténtico peñazo para ti misma. Todo eso que, si se lo hiciésemos a otra persona, merecería una denuncia.

Creo que eso es lo que he entendido esta vez, en este pozo. Que la autoestima no va de arrogancia, sino de tratarse bien, de acompañarse en el camino, de estar a gusto, de hacerse amiga de una misma.

LA POLIAMOROSA NO NACE, SE HACE

Queridas Mentes Insanas:

Esta semana he visto la luz, ¡aleluya!

Veinte años siendo poliamorosa, cuatrocientos artículos escritos sobre el tema (exagero), setenta y cinco cabezazos contra la pared (me quedo corta), varias rupturas catastróficas y varias depresiones

después, por fin, ¡he visto la luz! He entendido qué narices nos pasa con el poliamor… ¡tachán! lo estamos confundiendo con una especie de orientación sexual, dicho así a lo bruto, y eso nos está yendo fatal.

¿A qué me refiero? Pues todo viene de la maldita, reiterativa, insoportable y muy significativa pregunta de «ah… pero… ¿ella no decía que era poliamorosa?», cuando alguna de nosotras se ha cansado de que la vacilen y ha puesto pies en polvorosa, que es una frase muy bonita que ya no se usa nada y deberíamos poner de moda. Dices «en polvorosa» y todas nos estamos viendo el polvo que levantan nuestras suelas al salir pitando de una relación y nosotras allá perdiéndonos en el horizonte.

Creo que cuando alguien hace esa pregunta, lo que tiene en mente es una especie de orientación sexual, como que tú eres sexoafectivamente poliamorosa y por lo tanto todo lo que suceda en términos de multiplicidad está bien, porque es tu orientación sexual… ¿tiene sentido?

Por eso hay gente que un día se despierta y ¡chas!, se dice y dice al mundo: «¡Soy poliamorosa!», y a partir de ahí, tira millas. Pero yo diría que nadie es poliamorosa… creo que las relaciones lo son o lo intentan ser, pero no creo que el poliamor sea una cualidad de la persona. Nosotras somos bichitos que andamos por el mundo buscando un lugar en el que cobijarnos (no esperabais esta frase, ¿a que no?). Pues eso. Las relaciones son poliamorosas si no hay nadie desangrándose en el camino. Si lo hay, lo que tenemos es una carnicería emocional. Lo que tenemos es un desastre, un supermercado de gangas emocionales, y un póngame aquí este cuerpo nuevo que me lo llevo y si no me dura mucho pues ya me busco otro. Como despojos, muy a lo capitalista en general.

Total, que la poliamorosa, en todo caso, no nace sino que se hace. Y por lo que me vais contando y por mi propio currículum también debo añadir que el método que estamos usando mayoritariamente es el de la letra con sangre entra, dándonos cabezazos como si no hubiese un mañana y, si seguimos así, vamos a acabar con nosotras mismas.

Por otro lado, la pregunta de ser o no ser poliamorosa ante una ruptura por gestión destrozatripas y cosas por el estilo que pasan día sí día también es algo que me trae de cabeza. Es como si alguien

deja a su amorcito porque le espía los whatsapps o le prohíbe salir con las colegas y lo que contestan las amigas es «ah, pero… ¿tú no eras monógama?».

Total, que me estoy enfureciendo, que para que una relación sea poliamorosa hay que conseguir que lo sea y no todo vale, porque hay cosas que no son poliamor sino que son violencia y punto. Y los materiales que tenemos son los bichitos en busca de cobijo que somos. Nos encantaría poder hacerlo con seres supremos más allá del bien y del mal, supervitaminados y mineralizados, que decía un ratón de los dibujos animados del siglo XX, pero lo que tenemos es lo que tenemos y con estos materiales hay que construir. Y se puede, y se hace, y cuando se hace es todas esas cosas bonitas que hemos imaginado y entonces es maravilloso y vamos todas caminando sin tocar el suelo de lo bonito que es todo. Y vas aprendiendo, y el cuerpo, que es más sabio que nosotras, se va adaptando, va construyéndose también en un nuevo paradigma. Pero para construirse tiene que estar en pie, aceptablemente bien, con pocas magulladuras y sin sangre a ser posible.

EL POLIAMOR NO FUNCIONA

Queridas Mentes Insanas:

Iba a empezar el año escribiendo una serie de «Mentes Insanas» sobre la depresión, pero me han dicho mis jefas que me estoy pasando tres pueblos con la tristura y que a ver si escribo de algo más alegre durante un rato.

Y entonces les he propuesto una serie de artículos sobre poliamor.

Y ellas me han dicho que sí.

Y me ha hecho mucha gracia que alguien piense que el poliamor es un tema más alegre que la depresión.

Solo alguien monógamo puede pensar semejante cosa, me he dicho a mí misma. Pero no he comentado nada, y sin más, me he puesto a escribir.

Os decía hace unas páginas que si recibiese un euro por cada vez que alguien dice de mí «vaya, vaya, mucho poliamor, pero al final

tiene celos como todo el mundo», ahora estaría en un paraíso fiscal tomándome un daiquiri y viviendo la vida loca, pero en positivo (que la vida loca en negativo es lo mío con la depre que no me dejan contaros, etcétera).

Bueno, a lo que íbamos: si a ese euro le sumásemos otro euro por cada vez que he oído decir eso de «el poliamor no funciona» yo sería en la actualidad la Bill Gates del poliamor y me dedicaría a la filantropía, donando millones de euros para clonar a MiTerapeuta® y que así os pudiese atender a todas las Mentes Insanas del mundo y dejaros finas, finas.

El poliamor no funciona, decís. Pues no, claro, no funciona. Esa frase es el problema de que no funcione, de hecho. Porque esa forma de pensar el amor ya es en sí misma monógama, pero esa parte ya os la contaré otro día. Hoy vamos a centrarnos en el hecho de que el poliamor, queridas Mentes, no es una máquina expendedora de refrescos o un ascensor. El poliamor no es algo a lo que puedas hacerle un *reset* a ver si ahora sí, o darle unos golpecitos, que lo de los golpecitos siempre te hace un apaño cuando algo no funciona. El poliamor no funciona. Al poliamor hay que hacerlo funcionar. Y ahí es donde la jodimos.

En resumen: que en algún momento de nuestras vidas hemos creído que el poliamor era un abracadabra. Dices ¡chas! y aparece a tu lado. Se acabaron los malos rollos, se acabaron los celos, se acabaron los miedos, porque tú, compañera, tienes po-li-a-mor, el nuevo milagro antigrasa.

Así que te metes de lleno en el milagro y al cabo de nada estás con el corazón partido o partiéndoselo a las demás y largando por los rincones que «esto no funciona». Incluso escribiendo artículos: he leído unos cuantos que destilan cantidades ingentes de rabia monógama porque no les ha funcionado el rollo. ¿Os imagináis a alguien escribiendo artículos sobre que «el feminismo no funciona» porque no me ha salido bien? Pues eso es lo que nos pasa con el poliamor. Que en lugar de pensar qué estoy haciendo mal, y cómo funciona eso de las estructuras, lo culpamos a él como si fuese un señor que está sentado en algún lugar o como si fuese dios, que siempre es un comodín fantástico para culpar de cosas.

El caso es que el poliamor no es una fórmula mágica, no es algo que exista: es una propuesta, un horizonte, un imaginario por

construir. Decir que inicias una relación poliamorosa es comprometerte a crear las condiciones que harán que la multiplicidad amorosa sea posible sin que nadie muera en el intento.

Me gusta cómo pensaba la libertad el filósofo Emmanuel Levinas. La libertad, decía más o menos, es crear las condiciones para ser libre. Es decir, la libertad no es un marco teórico, no es una idea: es acción. Con el poliamor sucede lo mismo: el poliamor es crear las condiciones para ser poliamorosa. Es generar el espacio relacional para poder serlo. El poliamor, como la libertad, no es una idea, es una práctica. Y si la práctica poliamorosa no funciona, hay que cambiar la práctica, sin más, y dejar de culpar a una entelequia de nuestras incapacidades amorosas.

Por lo demás, y lo dejo aquí como apunte, el poliamor no es obligatorio. Si de verdad no os funciona, Mentes, *keep calm* y a otra cosa, que bastantes dolores sufrimos ya como para complicarnos más la existencia.

AMOR NEOLIBERAL: PONME OTRA DE GAMBAS

Queridas Mentes Insanas:

Estaba yo pensando qué os iba a contar cuando me sale un aviso de que la Olza me ha citado en su blog *Psiquiatría con empatía*, en el que contrapone poliamor con construcción lenta de los amores.

Ay, amiga Olza, ven aquí que te voy a contar. En mi opinión, y te lo digo después de veinte años de relaciones no exclusivas, esto solo se puede construir a fuego lento, es la única manera de que sea sostenible y duradero. Lo otro, a lo que tú te refieres, son monogamias consecutivas que, como tales, se solapan durante un tiempo hasta que una de las partes dice basta, o porque ya ha decidido con quién quiere estar, o porque no soporta más el triángulo. Sin duda hay gente que llama a eso poliamor, pero creo que hay que añadirle, ya a estas alturas, un apellido: es poliamor neoliberal. Pero no todo el poliamor lo es, y no todo se hace desde

ni hacia prácticas neoliberales.

Tengo un ejemplo que me gusta mucho: esos bufetes libres donde ves cantidades ingentes de comida en los platos y en las mesas, cosas medio mordisqueadas y abandonadas sin más para ser sustituidas por otras, y te das cuenta de que nadie se va a poder comer toda esa comida y, si lo hace, se va a llevar una indigestión de dimensiones cósmicas. Pero como la comida está allí, disponible, nos da la sensación de que solo podemos consumirla. Hay incluso una idea de que eso es ser libre, lo cual es una chorrada evidente, porque si no puedes evitar comerlo ya me dirás qué libertad ni libertad.

Total, que con los amores y el poliamor nos está pasando lo mismo: andamos desbocadas porque de repente se puede. ¡Guau! Y entonces tenemos que consumirlo todo, todo, todo. Porque es posible y no sabemos cómo manejar esa posibilidad.

Lo que nunca decimos es que también es posible no hacerlo. Es más, lo que no estamos entendiendo es que la fiebre consumista de los afectos es monógama, no es poliamorosa. ¿Por qué? Pues porque es la monogamia la que nos ha enseñado que, hasta que tienes pareja, cuando alguien te gusta tienes que estar con esa persona, porque el deseo tiene que concretarse en algo y el amor no correspondido no es una alegría sino una desgracia. Imagínate: que querer a alguien sea visto como una desgracia sí es una desgracia en sí misma. En la monogamia el deseo es el inicio de algo, nunca es algo por sí mismo. Y añado aquí que la cultura de la violación, por cierto, tiene una pata asentada en eso.

Total, que, con el poliamor, si no se revisan las bases monógamas hasta sus últimas consecuencias, seguimos con el mismo esquema: alguien me gusta, voy a por ese alguien, ande o no ande, sea un buen momento o no lo sea, sea sostenible la historia o no lo sea, etcétera. Y así vamos: la mayoría de las historias poliamorosas acaban siendo eso, monogamias consecutivas con un rato de solapamiento hasta que alguien cae de la ecuación.

¿Y si el deseo fuese algo bonito en sí mismo? ¿Y si no tuviésemos que montar un follón cada vez que deseamos? ¿Y si pudiese simplificarse y pudiésemos decirle a alguien «oye, que te deseo» y la otra persona nos pudiese contestar «¡oh, qué bonito!» y ya está, sin que el deseo fuese ni una propuesta, ni una expectativa

ni nada más y nada menos que deseo? ¿Os imagináis un mundo así? Pues ese es el mundo poliamoroso que imaginamos algunas. Pocas, pero ahí estamos.

Y sí, como tú dices, yo también estoy muy cansada, compañera. Estoy cansada de ser un campo de experimentación, de poner mi cuerpo como autoescuela del poliamor y quedarme en la cuneta abollada y escacharrada cada dos por tres. Así que también reclamo lentitud. Reclamo reflexión, reclamo cuidados y estoy aprendiendo, imagínate, a mis cuarenta y pico años como cuarenta y pico soles, a poner unos límites que me hagan bien.

CUANTO MÁS CONOZCO A LA GENTE, MÁS AMO A MI GERANIO

Queridas Mentes Insanas:

Os voy a hacer una confesión de esas ya muy íntimas porque llevamos tropecientas páginas y yo ya ando bien suelta aquí escribiendo como quien les cuenta a sus amigas nosequé. Pues bueno, que ahí voy, que hoy me he dicho que igual es un buen momento para aclarar lo de mis preferencias afectivas. Tengo un orden, jerárquico, además, que va así:

- libros
- plantas
- animales no humanos
- humanos

Es así de claro. Si me dan a elegir, elijo los libros como entorno natural, como compañía predilecta. Aunque a veces les reprocho que no muevan la cola cuando entro en casa o que no me preparen una cenita, es así, nadie es perfecto.

A excepción de los libros que en mi vida han sido tanto, que me han dado tanto, que me han salvado tantas veces… lo que de verdad me gusta y con quien de verdad me entiendo es con las plantas. De hecho, hay plantas que llevan conmigo toda mi vida adulta, mudanza parriba, mudanza pabajo. Cactus, en concreto, que

son de las plantas que más me gustan porque con ellos no se valen las tonterías: es una relación leal, árida y pinchosa, pero clara, extremadamente clara. Y justa.

Hay una metáfora evidente entre el mundo vegetal y el mundo de los amores. Por ejemplo, la relación con las plantas necesita de paciencia y de lentitud. Y lo bueno de las plantas es que con ellas no puedes hacer trampas, ellas no van a compensar tus carencias, así que te obligan a aprender o… ¡pluf!, se mueren y ya te apañarás. Así que con las plantas no sirven las excusas: ya le puedes ir a lloriquear al geranio que tú no querías olvidarte de regarlo, o que te has equivocado, que se te ha ido la pinza o lo que sea. El geranio, por decir algo, quiere soluciones claras y prácticas y es a lo que responderá. Pero para entender sus necesidades, tienes que echarle paciencia y atención, porque no todos los geranios son iguales y cada ejemplar en concreto tiene su mundo propio. Así que no sirven las prisas ni los grandes gestos una vez cada seis meses y los grandes abandonos entre gesto y gesto. Solo sirve la paciencia para ir observando cómo está, cuáles son los cambios sutiles en su aspecto y en su forma, qué significan esos cambios y qué están esperando de ti. Otra de las grandes maravillas de las plantas es que no se mueren así, ¡chas!, como de una cosa súbita. Morirse es un proceso, como lo es enfermarse, como lo es debilitarse. Si prestas atención es posible que lo veas venir y puedas tratar de evitarlo. Siempre con la certeza de que las plantas un día se mueren… aunque creo que en el reino vegetal morirse tampoco significa gran cosa.

Una de las cosas que podemos aprender de las plantas en el terreno de los amores es la comunicación sana. Las plantas no se andan con rodeos: echan las hojas abajo, o se amarillean, o no crecen y tú intentas unas cuantas soluciones, pero en dosis pequeñas. Cambiar un poco su orientación, recortar alguna rama que igual le está sacando demasiada energía, abonar o dejar de hacerlo, regar un poco más o un poco menos. Vas haciendo y vas observando. Cuando has acertado, cuando has entendido, la planta te responde claramente. Hojas arriba de nuevo, floración, crecimiento y de todo. Festival: la planta está contenta. Una planta no se dice a sí misma: «Uy, cuidado con parecer que estás demasiado contenta, a ver si esta ahora nosequé o nosecuántos». Las

plantas no hacen trampas ni admiten que tú las hagas. Porque se mueren y punto. Y ya te apañarás.

Así que sí, creo que tiendo cada vez más a alejarme de lo humano y a recluirme en libros, plantas y algún animalillo no humano que me ronda por ahí, dándome amor y lengüetazos. En eso y en los cinco o seis seres humanos lo bastante bonitos como para haber merecido nacer en forma de libro o nacer en forma de planta.

DESEAMOS POR ENCIMA DE NUESTRAS POSIBILIDADES

Queridas Mentes Insanas:

Cuando la semana pasada relacioné las plantas y los amores, mi community manager me dijo, así en petit comité, pero sabiendo que yo lo rajo todo, que a ella se le morían incluso las plantas de plástico. Lo juro. Que se te muera una cosa que ya está muerta de por sí es mucha muerte junta, no nos engañemos. Parece ser que la puso tan cerca de la vitrocerámica que la pobre se derritió, que viene a ser lo que me pasa a mí con las lentejas: que las pongo al fuego, me aburro de esperar a que se hagan y se acaban derritiendo literalmente. Aunque esa sea ya otra historia.

Total: vamos a aclarar lo de las plantas. Una de las cosas importantes a la hora de relacionarnos con el resto de los seres vivos, lo cual incluye plantas e incluye a humanos, es conocerte a ti misma. Esto suena muy a blog de autoayuda-tú-puedes-todo-saldrá-bien, pero dadme un par de párrafos de confianza y veréis por dónde voy.

Decíamos hace unos artículos lo de Narciso y lo de morirte tratando de ser algo que se parece a ti pero que no eres tú, o al menos no de momento. Con los amores (sean vegetales o no) sucede algo parecido. Estamos obsesionadas con el deseo: si alguien nos gusta se nos va la pinza, pero gustar está muy sobrevalorado. Nos puede gustar Cincinatti y no nos vamos a vivir allí y no pasa nada. O nos puede gustar cruzar la calle sin mirar, pero tampoco lo

hacemos normalmente. O nos puede gustar una comida con nosecuántas sustancias tóxicas que sabemos que nos va a sentar fatal, pero somos capaces de no comerla, o de no comerla a mogollón. Ahora bien, en cuestión de amores, lo de gustar está hipersobrevalorado. Porque que alguien os guste no quiere decir que esa relación os vaya a hacer bien.

¿Eso qué tiene que ver con las plantas? Pues ahí voy. Tú puedes querer tener plantas, pero debes saber qué puedes asumir y qué no. Puedes desear tener un jardín lleno de orquídeas superdelicadas que necesiten de horas de atención cada día… pero si no tienes tiempo, ni ganas, ni tienes atención suficiente para darles, es inútil que lo quieras: no saldrá bien. Si no tienes tiempo, ni memoria para acordarte de regarlas, ni te emociona dedicarles espacio, tienes que relacionarte con plantas que necesiten precisamente eso y que es así como estarán bien. Ellas y tú.

Si, por el contrario, quieres tener una relación superintensa con las plantas, y pasarte el día mirándolas, y cuidarlas al milímetro y dispensarles mucha atención, tienes que buscar plantas que quieran eso, porque si se lo das a un cactus, por ejemplo, lo vas a agobiar de mala manera y el cactus va a ser infeliz y te va a odiar.

El problemón viene cuando te obsesionas con la planta que no encaja contigo y te dedicas a mentir y a mentirte sobre cómo te vas a relacionar, prometiendo y prometiéndote cosas que ni de lejos puedes asumir, generando y generándote unas expectativas que no son nada realistas, y metiendo a todo el mundo en un follón emocional que no hay jardinera que lo resuelva.

Con las personas, ya veis, pasan cosas parecidas. Gustarse es estupendo, pero compartir expectativas sobre las relaciones y las formas de relacionarse es lo que hace que las relaciones sean sostenibles y nos ahorra frustraciones, violencias, desesperos y no sé cuántas cosas más. Para evitarnos derretir hasta las plantas de plástico, o quemar reiteradamente las lentejas por falta de paciencia para cocinar lentejas. Y así una y otra y otra vez.

APPS DE LIGUE: EL ÚLTIMO CAMPO DE

BATALLA

Queridas Mentes Insanas:

Estamos hablando mucho últimamente sobre las redes de ligue, que si redes sí, que si redes no, que si los bares, que si la calle, que si la vida real y no la virtual, así que aquí vengo yo a echar más leña al fuego, que en el fondo es lo que le da gracia a la vida. Y lo voy a hacer en dos partes, porque me he puesto a rajar y me ha salido un chorizo, como dice una amiga mía, que parece una de esas parrafadas que se marca la gente moderna en Facebook que te lleva tres días leer y descifrar. Amén.

Total:

Hay redes sociales que son para tener sexo con personas adultas que también quieren tener sexo. Eso es un chollo, lo mires por donde lo mires. Visto así, el ligue deja de ser una especie de premio a tu valía y vuelve a ser lo que siempre tuvo que ser: un encuentro consensuado para realizar una práctica concreta. Como ir a jugar a pádel o hacer excursiones por la montaña, vamos.

Lo malo, creo, es la confusión, buscar en esas redes nosequé y encontrarte sexo. Por eso me parece interesante, para manejarlas bien, dejar muy clarito en tu perfil qué buscas y qué no.

Es fácil decirlo, pero más allá de este blog hay un mundo real donde ¡tachán! las mujeres no podemos querer solo sexo porque entonces nos trata todo el mundo fatal, incluidas otras mujeres, e incluidos los hombres que querrán sexo con nosotras (con vosotras, si me permitís el inciso, porque yo no practico señores). Porque si somos explícitas en cuanto a nuestro deseo, parece que estemos anunciando una barra libre y nuestro correo se llena de pronto de fotos no requeridas de señores desnudos, y si dices que no quieres la foto te insultan y todo se vuelve un pollo infinito que no sabes ni cómo ha empezado y te quedas con ganas de irte a lo alto de una montaña y no volver más. Vamos, que el mundo es bastante agreste en general.

Así que, supongo que en un intento a veces inconsciente de frenar toda esa avalancha que nos viene encima en cuanto sacas la patita, y también como consecuencia de esa avalancha multiplicada por siglos de memoria histórica que nos ha hecho creer que querer

sexo sin más está mal, o es machista, o es consumista, o nosequé… Por todo eso, decimos, incluso en las redes de ligue, que queremos otras cosas o, aún mejor, que no queremos nada.

Eso es algo que pasa mucho en las redes de lesbianas y bisexuales, que las mujeres no buscamos nada.

—Hola, me gusta tu perfil.

—Gracias… ¿Tú qué buscas aquí?

—¿Yo? ¡Nada! ¡No busco nada!

— …

Tal vez algunas de vosotras ahora estáis limándoos las uñas y diciendo: «Bah, eso ya no pasa, porque yo, bliblablu». Sí, ya sé, hay excepciones. Hay muchas mujeres que somos muy claras, que vamos al trapo, que nos importa un comino lo que digan de nosotras. Y también sé que somos mujeres que nos lo hemos tenido que currar mucho para llegar a este punto, o que somos las herederas de mujeres que se lo tuvieron que currar mucho por nosotras, y que unas u otras nos comemos un extra de violencia, aunque hayamos sabido torearla y sepamos vivir con ella. Pero haberla, hayla.

Total: que las redes sociales de ligue son un lenguaje nuevo en un mundo de mierda donde la violencia machista campa a sus anchas como si no hubiese un mañana, la transfobia está a niveles estratosféricos, la lesbofobia es de órdago, la homofobia parece que ya no y por eso aún sí, la bifobia está por todos los rincones, la gordofobia es de morirse de miedo, el edadismo está desbordado, y del capacitismo ni te hablo, los algoritmos son la nueva clase social, etcétera. Todo eso también pasa en las redes de ligue, así que esa herramienta tan sencilla para poner en contacto a personas que buscan lo mismo a nivel sexual, se convierte en el campo de batalla que es el mundo en general. Vale.

Y, por otro lado, no podemos sacarles el partido que merecen porque todo un sistema nos ha dicho que desear a otra persona así sin más está mal. Porque nos han enseñado que cuando hay deseo sin amor la cosa se pone turbia. Y se pone. Pero se pone por una concepción bastante egoísta y bastante egocéntrica del amor.

Ahí está nuestro trabajo, Mentes. Poder desear y desearnos de manera explícita sin necesidad de mezclar el amor para garantizarnos el cuidado. Aprender a cuidar sin amar, aprender a

reclamar cuidados sin amor ni enamoramiento.

Toda esa es la montaña que necesitamos superar para poder acceder con tranquilidad a las redes de ligue. Casi nada. Pero ahí estamos.

¿DÓNDE LIGAMOS LAS RARITAS?

Queridas Mentes Insanas:

La semana pasada os dejé con el alma en vilo esperando la segunda parte de mi defensa a ultranza de las apps de ligue, así que allá voy. Y lo hago, atención, un 15 de febrero. ¿Creéis que es casualidad? Pues no… aquí todo está calculado.

Si hoy es 15, ayer fue 14, y aún andáis todas las Mentes Amorosas de resaca post-San Valentín, resaca de exceso o de defecto. O empalagadas de arrumacaros con vuestra AlmaGemelaDeTurno® porque ayer tocaba empalagarse sí o sí, o con el corazoncito arrugado por no haberos podido arrumacaros con nadie o con quien quisierais, o agobiadas del delirio general que se monta en este día y que hace difícil quedarse al margen e indiferente.

Sea como sea, San Valentín ya sabéis, porque es imposible no enterarse, que se representa con un niño rubio que anda por ahí con un arco y una fecha y sin licencia de armas. Se supone que tú vas por el mundo y, ¡chas!, te parte la flecha del amor y punto pelota. Pero que tú no tienes nada que ver con ello, porque el amor (romántico) es espontáneo, viene predestinado y es inevitable e ineludible. Y que tú, simplemente, pasabas por allí y te llegó el destino.

Creo que las apps de ligue incomodan porque rompen ese mito: que tú pasabas por allí. Porque nadie pasa por una app de ligue, sino que te creas un perfil y ahí se te ve el plumero de la intencionalidad. Hay gente (especialmente mujeres) que afirman que están allí para nada, pero eso tiene más que ver con el patriarcado y con la pesadez de algunos señores que con las apps. Pero el «pasar por allí» es un mito ligado al amor romántico, no es

tan cierto como parece y es, además, un privilegio de algunos y algunas. Os cuento.

Por mucho que queramos creer que no es así, nuestros enamoramientos están muy condicionados socialmente. Los gustos de cada época son los que determinan de quién nos enamoramos y en quién nos fijamos menos, sin contar con que las personas que son consideradas socialmente más guapas reciben más enamoramiento que las demostradamente majas, lo cual es sin duda una estupidez muy acorde con los tiempos del *marketing*, y algo poco acorde con el amor y sus bondades. Nos enamoramos más cuando estamos de humor para enamorarnos (y si no habéis visto la película *Deseando amar*, de Won
Kar-Wai,
os la recomiendo urgentemente porque es una maravilla), y no solo eso, cuando tenemos ganas de enamorarnos hacemos cosas como salir más, vestir de determinadas maneras y propiciar encuentros. Aunque lo neguemos, porque hay algo de vergonzoso en querer ligar y porque las mujeres tenemos que ir con cuidado, porque a la primera de cambio nos violan y dicen que lo andábamos buscando…

Cuando se dan todas estas circunstancias propicias, San Valentín puede lanzarnos sus flechas en el supermercado, en el trabajo, en el autobús, en la cola del cine, en el gimnasio… qué sé yo… siempre y cuando seas heterosexual, cisgénero, tengas una sexualidad medianamente respetable y vivas en una ciudad, entre otras cosas.

Yo, que ya os he contado que no practico el ligue con señores, no recibo flechas tan fácilmente en cualquier lugar inesperado por la simple ley de la oferta y la demanda. Las personas heterosexuales son el mogollonazo por ciento de la población en cualquier lugar, así que las demás, para juntarnos entre iguales, tenemos que buscar espacios propios. Y esto mismo se aplica a muchas otras categorías, como por el ejemplo la sexualidad kinky, hacer cositas de esas que se salen de lo común, por ejemplo, que te ponga mirar pelis del Oeste mientras comes huevos fritos con tu churri atado en la habitación de al lado, y que tampoco te encuentras a alguien por casualidad si no lo buscas en sitios donde sea posible encontrarlo.

Así que esperar el flechazo y que este tenga probabilidades de ser recíproco es también un lujo que no todo el mundo puede

permitirse. Tengamos eso en cuenta al pensar en las apps de ligue.

Y yo ya, dicho esto, os recuerdo que los amores que se construyen a través de flechazos, sucedan donde sucedan, me parecen el infierno en la tierra.

EL MIEDO NO SOLO ES MIEDO

Queridas Mentes Insanas:

Hace unas semanas di una conferencia amorosa en la Universitat de Barcelona. En el turno de preguntas, una chica del público me preguntó sobre el miedo. Reflexionó, en concreto, sobre la idea de que el lugar opuesto al amor es el miedo y no el odio.

El planteamiento, sin duda, es interesante: poner en las ecuaciones el miedo (los miedos) y observar cómo varía el panorama siempre es un buen ejercicio. Ahora bien:

El miedo pulula sobre el amor en muchos planos. Puede ser un impedimento para el amor (o para el emparejamiento, que son cosas distintas) y puede ser un aliciente para el amor (o para el emparejamiento). También corremos detrás de amores raritos por terror a estar solos y solas, a sentirnos abandonadas, a no tener quien nos recoja si nos caemos en la calle o a no tener un hombro en el que apoyarnos. También generamos unas dependencias amorosas bien perversas por miedo o mantenemos relaciones nocivas por el mismo motivo.

Claro que podemos argumentar que todo esto no es amor, pero tal vez sea de utilidad, en ese caso, acotar a qué nos referimos cuando hablamos de amor.

¿Por qué le doy tantas vueltas? Porque me preocupa mucho el discurso del «yes, you can», del posibilismo, del si quieres puedes, del esfuérzate más. Me preocupa aquello del libérate, del fluye, del déjate ir…, del no tengas miedo.

Yo siempre vuelvo al filósofo Levinás, y lo parafraseo a lo bruto, así más o menos: la libertad es generar las condiciones para la libertad.

El miedo es una forma de protegernos. Por ejemplo, nos dan miedo bichos que sabemos que son venenosos, nos dan miedo las

alturas porque nos podemos romper la crisma o nos da miedo el fuego porque nos quema. Sin ese miedo estaríamos todas muertas, Mentes. Desde hace siglos y siglos.

Cuando pensamos en el amor, podemos creerlo un ente abstracto o podemos concretarlo y, en concreto, el amor es un ejercicio de riesgo. No tanto el amor como el enamoramiento, que es la forma de amor a la que nos referíamos en la conferencia que abre esta columna y que tal vez sea la forma que tenemos la mayoría de nosotras ahora en mente, mientras leemos. El enamoramiento es un ejercicio de riesgo, porque está romantizado de formas perniciosas, porque nos han enseñado a atenderlo por encima de atendernos a nosotras mismas, porque todo el entorno legitima casi todo en nombre del enamoramiento y porque el patio, en general, está fatal. Así, el miedo nos avisa de cuándo nos estamos metiendo en terrenos donde nos sentimos vulnerables o en terrenos donde alguna cosa no acaba de funcionar con mucha claridad. El miedo es una advertencia de que algo va mal, y es importante atenderlo. A veces lo que va mal está dentro de ti, a veces está en los y las otras y a veces está en el mundo.

Así, un mundo donde el miedo no fuese necesario sería una maravilla. Un mundo amoroso donde el miedo no fuese necesario sería lo más. Pero para ello no hay que eliminar el miedo, sino las condiciones del miedo. Y eso tiene que ver con el género, con el individualismo, con la violencia y con un montón de cosas que son muy grandes y muy complicadas.

Porque no todo depende de nosotras, queridas Insanas. No todo es posible si lo quieres, no todo está en nuestras manos.

LAS AMANTES DE MIS AMANTES NO SON MIS AMANTES

Queridas Mentes Insanas:

Imaginemos esta escena: sales una noche, conoces a alguien, os enrolláis y al día siguiente esta persona se planta en casa de tu madre para conocerla y presentarse y tal.

Os dejo un ratito en blanco para que os riais y luego ya seguimos.

…

…

…

Pues esta situación tan cómica, tan de salir corriendo, tan de flipar en colores, tan de todo, nos pasa en el poliamor día sí, día también. Tu amante se acuesta con alguien y al día siguiente tienes a esa persona en la puerta de tu casa, real o virtual (la puerta y la persona, ya me entendéis). Para conocerte, dicen.

Vamos a ver: lo de conocer a la familia, al entorno cercano, incluso a los amigos, no es algo que se haga después de un polvo, por muy bueno que fuese el polvo. En cualquier mundo eso forma parte de un proceso de formalización, de introducir a alguien en tu vida y no en tu cama, y normalmente es algo consensuado entre la persona presentada, la persona que presenta y el entorno. Rollo «Mamá, que traeré a alguien a comer». ¿No? ¿Pues por qué mil demonios eso no se aplica a las relaciones poliamorosas? Pues porque estamos medio flipadas, en general.

Además, el tema es complejo:

1. En las relaciones poliamorosas hay un montón de pactos. No os engañéis: en monogamia hay infinitos pactos, pero son implícitos, no se hablan porque se sobreentienden. Pero nosotras los hablamos y los decidimos. Decidimos si nos explicamos los polvos o no, o cuánta información damos de esos polvos. Ya sé que la moda es decidir cómo se hace bien esto del poliamor y cómo se hace mal, pero, queridas Mentes, como vieja y zorra que soy os lo digo: el poliamor no funciona a base de perfecciones hipotéticas sino a base de cuidados reales y de mucho mucho mucho tacto. Vamos, que como decía un personaje que perpetré una vez, eso de la teoría está muy bien, pero cuando llegan las noches de invierno y hace frío no es Simone de Beauvoir la que te viene a arropar y a hacerte la cucharita. O qué.
2. Lo del consenso opera también aquí: para que se produzca un encuentro formal tenemos que haberlo consensuado entre todas, que es una cosa que suena a tribunal militar pero que es algo tan sencillo como decir «oye, ¿te apetece conocer a

tal?».
3. Cuando se hace una pregunta a alguien, y sé que esto es algo muy siglo XX, tienes la posibilidad de que te digan que no. Porque si en tu pregunta no va esa posibilidad implícita, no es una pregunta, sino otra cosa.

Yo también fui una BuenaPoliamorosa® durante un montón de años. Amante de amante que llamaba a la puerta, ahí estaba la puerta abierta de par en par, yo con mi mejor sonrisa y el corazón en la mano para acoger, acoger, acoger. No os voy a mentir: algunas veces salió bien. Pero siempre fue gracias a que la persona que llegaba era prudente, cuidadosa y no me quería ningún mal, lo cual incluye no pretender zumbarme a mi amante ni siquiera a medio plazo. Porque, también os lo digo: de entrada, a todo el mundo le parece bien que haya más gente. Imagínate, ¡qué moderno y qué guay todo! Pero cuando nos enamoramos, si nos enamoramos, es cuando viene el poliamor de verdad. Entonces, sí, algunas veces salió bien y otras salió mal. Pero si abres la puerta de par en par y tienes delante a una apisonadora, ya puedes echar a correr, así que mejor abrirla con cuidadito y viendo quién está al otro lado.

Como yo el cielo poliamoroso ya me lo he ganado, hace tiempo que dejé de ser la BuenaPoliamorosa® para empezar a ser la PoliamorosaChunga®. ¿Que te enrollas con gente que también anda conmigo? Todo bien. Pero yo, me cuido. Y cuando le he visto no solo la patita al lobo sino toda la cara y me parece que está bien, entonces abro un poquito la puerta.

Y ¿sabéis? Con este método caigo peor a la gente… pero la vida me va bastante mejor.

DOLORES COLECTIVOS PARA AMORES COLECTIVIZADOS

Queridas Mentes Insanas:

Voy a escribir, en contra de mis principios, sobre la cosa de los celos, porque hay algo que me tiene un poco frita y no me deja dormir.

A ver, los celos. El rollito de los celos es como la cosa del miedo. Que la gente te dice «¡venga mujer, no tengas miedo!», como si tenerlo o no fuese una elección que se pudiese activar o desactivar así, ¡chas!

Si tienes miedo, por algo será, porque el miedo es como uno de esos pilotos que se encienden en el comosellame de tu coche y tú dices «no pasa nada, no pasa nada», hasta que el coche deja de funcionar y ya. Y te dicen «¿no se había encendido una luz aquí en el comosellame?», y tú contestas que no, así, con la boca pequeña, mirándote la punta de los zapatos y maldiciendo la hora en que no atendiste el dichoso piloto antes de quedarte tirada en medio de la nada.

Pues eso: el miedo es la lucecita esa. A veces, sin embargo, la cosa no es un fallo del coche, ahí, gordo, sino un fallo del piloto en concreto, que no deja de ser parte del coche, al fin y al cabo. A veces es que el cable del piloto nosequé, y entonces respiras aliviada porque en lugar de tener que cambiar todo el motor y pagar dos riñones y medio, solo tendrás que pagar medio para repararlo. Pero el fallo está y hay que repararlo.

Cuando la lucecita del miedo está desajustada, tienes fobias, por ejemplo. Ves una araña y te pones toda mala y a morir de verdad, aunque la pobre araña esté en la tele y no te pueda ni picar. Ese es un miedo que debe ajustarse, especialmente si afecta a tu vida diaria. A tu vida, en fin. Pero luego hay miedos que indican que el motor está a punto de palmarla. No tengas miedo, mujer, pero tú sabes que tirarte por un puente no es buena idea, ni saltar por la ventana, ni meter la cara en el fuego, ni saltarte un semáforo, ya que estamos con el tema vehículos. No es buena idea porque hay un peligro al que atender, y que sin ese piloto que nos avisa no estaríamos aquí para contarlo.

Pues con los celos, lo mismo. Hay un tipo de celos que se nos va de las manos, la verdad, y se nos va porque está alimentado por toda una forma de amor que da más pena que otra cosa y que nos enseña que estar celosa es signo de amar, ahí es nada. Y que nos alimenta por todos lados, nos bombardea con la cosa de que nos enseña a encelarnos y acabamos fatal de lo nuestro se mire por donde se mire.

Pero me dicen mis pajaritos informantes que hay gurús del

poliamor por ahí sueltos que andan predicando la buena nueva de que los celos hay que eliminarlos y fluir, fluir. Bueno, pues cuidado con eso también, queridas Insanas. Ajustarlos sí, analizarlos sí, entenderlos sí, pero desactivarlos así por las buenas y que pase lo que pase que tú todo bien y con la sonrisa en la boca, pues no. Si los amores son colectivos, los dolores también, y con los celos también hay que llevar a cabo procesos colectivos. Y entender dónde se le encienden los pilotos a la gente, y entender que llevamos historias a cuestas de muchos dolores emocionales sin atender, y muchas grietas, y que vivimos en un mundo bastante infierno donde la seguridad emocional no es ninguna tontería.

Así que, como le decía Lola Flores a su hija Lolita, «tú palante, palante, pero cuando veas el abismo, te paras y tres pasitos patrás».

LA EX DE TU NOVIO SABE COSAS

Queridas Mentes Insanas:

He ojeado estos días una serie que se llama *Dirty John* y madre mía, madre mía, cuánta verdad ahí metida y cuánto enfado llevo encima, no por la serie sino por nosotras, queridas Insanas.

La serie va de un señor que enamora a una señora así siendo un majo, un romántico, un cuqui, un chulito y todas esas cosas que enamoran que válgame dios.

En el primer capítulo, ya en el primero, el tipo empieza a ponerse intensito y a no entender aquello de que «no es no». Ella se enfada y lo larga de casa, pero él la llama al día siguiente y se pone cuchicuchi y venga palante otra vez. Total, que el tío es un maltratador de categoría, con un montón de denuncias y órdenes de alejamiento y nosecuántas cosas más. Las hijas de ella, que no están enamoradas de él, afortunadamente, lo calan a la primera, pero la madre no les hace caso.

Y a esto vamos, precisamente a esto.

Hace un tiempo una amiga tuvo la idea de montar un excel en el que poner los *nicks* de Tinder de hombres chungos y así compartirlo al menos entre unas cuantas para no tropezar todas con el mismo pedrolo. Pues sus amigas pusieron el grito en el cielo porque

entonces «cualquier mujer despechada podría decir nosequé de cualquier hombre».

Vamos a ver, esto es aquello de las denuncias falsas, por favor. Esto es aquello del «yo te creo», que hemos tenido que crear un lema y todo para ver si nos entra en la cabeza que cuando una denuncia por algo será. Porque incluso, incluso si el tema es despecho, pues oye, no está mal saber que el sujeto en cuestión deja las relaciones de manera despechante. Que la información es poder, por favor, que por saber no pasa nada.

Pues no.

Y yo me quedé preocupada, la verdad. Y pensé en el mecanismo de todo esto. Y me pareció que tiene que ver con la extrema presión social para tener pareja, que parece que nos vaya nosequé en ello, que si no la tienes eres una fracasada social de grandes dimensiones, y una mujer fracasada de grandes dimensiones, lo cual suma muchas grandes dimensiones para una sola vida. Y creo que va también de confrontación femenina. Que si te ligas a un tío majo pues no se lo vas a decir a todas tus colegas para que vayan a por él, sino que tratarás de quedártelo para ti, incluso si es solo medio majo, porque la presión social y tal. Y si te ligas a un idiota y lo dices por ahí, que cuidado que vaya pájaro, pues no te creen porque uno de los mandatos del amor Disney es creer que tú podrás salvarlo, porque a ti sí que te querrá de verdad, porque tú eres mejor que las demás.

A ver, repasemos. Los cuentos de Disney. La Cenicienta de turno rodeada de mujeres que son menos que ella, menos guapas, menos buenas, menos majas, menos de todo, y que obtendrá el reconocimiento final de esa superioridad gracias a la elección de ElPríncipe®, del señor de turno, vamos.

Todo eso lo llevamos incrustado, queridas Mentes, lo llevamos debajo de la piel ahí bien metido. No eres tú, es el sistema. No soy yo, es el sistema. Y del sistema no saldrás ni tú ni yo, sino que saldremos juntas.

Total, que una visita a las exes antes de meterte en berenjenales está superbién. Un cafecito, una charleta y ya ves qué tal.

SOLO PIDO POR SAN VALENTÍN QUE DEJEN DE MATARNOS

Queridas Mentes Insanas:

Cualquier San Valentín todas las pastelerías, las papelerías, las tiendas de mascotas y peluches, las revistas, los programas de televisión y de radio, los correos personales y las stories de Instagram se llenan de corazoncitos y arrumacos porque oye, tampoco pasa nada y no hay que ser tan aguafiestas.

Dicho esto, cualquier San Valentín posterior a 2013 es el aniversario del asesinato de Reeva Steenkamp a manos de su pareja, Oscar Pistorius, y no es culpa mía que el asesino escogiese esta fecha, y no voy a dejar de pensar en ella por mucho que la fecha sea para hacerse arrumacos.

Lo digo así medio enfadada porque hoy me han entrevistado en un programa de esos importantes para hablar de San Valentín y cuando he dicho feminicidios el presentador se ha molestado conmigo y me ha parado los pies.

Claro, porque, jolines, ya sabemos que los feminicidios son un tema muy importante, pero me han invitado a hablar de cuchicuchi y no de estas jodiendas feministas, que somos muy pesadas.

No, no ha dicho eso, pero casi.

Total, que yo solo me remito a los hechos. El día de San Valentín de 2013, Pistorius asesinaba a su pareja, Reeva Steenkamp, y el mundo entero se llevaba las manos a la cabeza porque resulta que él era un deportista y parece ser que los deportistas son personas deconstruidas y tal y no tienen una masculinidad competitiva ni nada.

Total, que caía un héroe «por culpa» de una mujer, otra vez, que desde Adán estamos haciendo caer a los héroes de sus pedestales, jodiendo los San Valentines con nuestros discursitos sobre violencia de género y todas esas cosas nuestras.

Bueno. Vamos al lío.

San Valentín no es solo una fecha de esas para comerciar con nuestros amores, que mira, aún, sino que la mercancía y la *merchandising* somos nosotras, son nuestros afectos, es nuestra vida

privada.

Es una fecha para hacer aquello que Foucault llamaba «disciplinarnos», es decir, meternos en vena la idea de que sin ti no soy nada: una gota de lluvia mojando mi cara, ya sabéis. La idea de que sin pareja no estamos bien, no estamos completas, no podemos ser felices.

Cuando tienes tal cantidad de mensajes cotidianos en ese sentido, cuando hay días señalados que refuerzan esa idea, cuando todas tus amigas, incluso las feministas, se la pasan diciendo que San Valentín es fatal pero mañana volverán a colgar en las redes fotos románticas con sus maromos para demostrar que ellas sí tienen pareja…

En un mundo donde todo eso sucede, no es tan fácil dejar a tu pareja, por mucho que se esté poniendo un poco chunga la cosa.

Y piensas que igual no es para tanto, que igual tiene cosas malas, pero también buenas, que a veces se le va un poco la pinza pero que se lo está trabajando, y así vas haciendo. Y así vamos haciendo.

Días como San Valentín no son ninguna broma ni ninguna frivolidad para hablar de arrumacos y peluches. Días como este son parte del engranaje que nos dificulta la huida cuando llegan las violencias.

Así que a todos esos anuncios que nos preguntan risueños qué queremos por San Valentín, mi respuesta está clara: no necesitamos flores, ni postales, ni bombones, ni fines de semana nosedónde, ni cenitas ni idioteces ni nada. Necesitamos que dejéis de matarnos, colegas.

ESTÁS COARTANDO MI LIBERTAD, *BEIBI*

Queridas Mentes Insanas:

Se abre el telón.

Empiezas una relación con alguien.

Hablas de los límites para ir dándole forma a la cosa.

Te dicen que «estás coartando mi libertad, *beibi*».

Se cierra el telón.

Claro, con la libertad hemos topado en el gran festival del neoliberalismo que son nuestras vidas. La libertad, queridas Insanas. Y ahí, todas con el rabo entre las piernas sintiéndonos, vamos, una violentas de cuidado por tener límites relacionales, fíjate tú qué despropósito que dónde vamos a ir a parar.

Ok.

Mirad, caris, os voy a hacer una lista, así, a vuelapluma, de cosas que coartan nuestra «libertad».

- El feminismo (porque no te deja confrontarte con otras mujeres)
- El veganismo (porque no te deja comer carne)
- El pacifismo (porque no te deja tirar bombas)
- La democracia (porque no te deja dar golpes de Estado así como así)
- El antirracismo (porque no te deja pegar palizas por ahí a la gente por nuestro fascismo interno)

Otro hilo sería:

- Vivir en una ciudad (porque te impide estar viviendo en el campo)
- Vivir en el campo (porque te impide estar viviendo en una ciudad)
- Vivir en tu casa (porque te impide estar viviendo en cualquier otra casa)
- Salir de fiesta (porque te impide dormir)
- Tener relaciones sexuales (porque te impide ser casta)

¿Qué estoy intentando decir con todo esto? Para empezar, que se supone que estamos hablando de relaciones amorosas consensuadas entre personas adultas que han decidido tenerlas. Tener una relación implica cositas, y la buena noticia es que no es obligatorio tener esa relación. Así que, si las cositas te coartan, pues nada, no pongamos puertas al campo y tira millas cari, pero sin relacionarte y ya.

Que la libertad no va de mimimimi, sino de responsabilizarte de tus decisiones, entre ellas iniciar una relación con alguien.

Que todo el mundo tiene sus límites. Que como vivimos en la cultura olímpica del más alto, más lejos, más nosequé, parece que

un límite es una cosa que hay que superar obligatoriamente, no sea que el capitalismo se nos vaya a hundir de golpe, pero esa es una idea que no sirve para el cuidado. Que el rollo de no tener límites cuando estás en una relación significa que, o no te conoces, y madre mía la que nos espera, o que no quieres dar información y así tienes a la otra persona siempre en vilo, que es una forma guapa de manipulación.

Y nada, creo que ya me he quedado a gusto. Aviso a las amantes de las conspiraciones de que este texto no va dirigido a nadie de mi vida personal, que está divina, afortunadamente (y que dure, ponedme velitas). Y porque hacerlo sin decirlo claramente sería una forma de manipulación guapa. Así que no, que va por nosotras, Insanas, va por la libertad bien entendida, y va por las cosas que nos merecemos y las que no, las que no nos merecemos. Por todo eso sí va.

¿POR QUÉ ROMPER LA MONOGAMIA?

Queridas Mentes Insanas:

Como me gusta mucho eso de poneros en pequeños aprietos mucho más pequeños que los apuros que nos da la vida, dónde vamos a parar, pues a menudo hago una pregunta de aquellas que merecen meme:

—¿Queremos romper la monogamia?

—¡¡¡Síííííí!!!

—¿Por qué?

— …

Vamos a ver, queridas Insanas, eso de «romper la monogamia» no es moco de pavo, no es ninguna tontería y nos jugamos mucho de nuestra estabilidad mental y emocional, que son la misma, pero las nombro por separado para que se entienda, por aquello de la cosa cartesiana que tampoco está bien entendida pero no me lieis que me pierdo. Total, que eso que llamamos «romper la monogamia» es material delicado y nos lanzamos muy alegremente por razones que igual no se sustentan. Porque nos han dicho que la monogamia es el demonio, porque es moderno romperla o porque a

nuestra pareja se le ha metido entre ceja y ceja y al final el consentimiento acaba siendo decir que sí para que se calle, para que deje de incordiarnos, para que no nos tachen de antiguas (que es la versión moderna del llamarnos estrechas) o para que la cosa no se rompa…

Pues vayamos por partes, queridas Mentes.

Para empezar, y desde mi punto de vista, romper la monogamia no significa cargarte las relaciones. A quien ande haciendo eso ya le podéis decir de mi parte que no se está cargando la monogamia sino reforzando el neoliberalismo emocional, veréis qué risa.

La monogamia no va de números, va de dinámicas. La monogamia no va de tener una sola pareja, sino de cómo construyes esa relación y el resto de las relaciones de tu vida, no solo esa. La monogamia va de dónde sitúas a tus amistades cuando tienes pareja y dónde las sitúas cuando no la tienes. Va de si piensas que madre solo hay una y que no puede ser que algunas tengamos varias madres. Va de cómo nos relacionamos con nuestras criaturas y con las criaturas nacidas de las demás. Va de cómo dejas las relaciones, va de qué entiendes por amor y qué no, va de cómo te enamoras, de cuánto te obsesionas, de cuánta autoestima pones en ello, de cuánto valor de tu propia persona colocas ahí. Cuando construimos relaciones basadas en todo este sistema de organización de los afectos, no podemos tener más de una pareja. Porque la exclusividad no es la causa, es la consecuencia. La monogamia nos dice que solo hay un amor verdadero, que solo un amor es El Amor, y que ese amor forma parte de nuestro destino, que todo iba en dirección a que ese amor sucediese, y que es ese amor el que le da sentido a todo. A ver, ¿en qué cabeza cabe que haciendo las cosas así podamos tener 7Amores®?

Romper la monogamia es construir las relaciones de otra manera. Y da igual si lo que construimos con una persona, con o tres o con ninguna. Da igual. No va de cantidad, hermanas Insanas, va de dinámicas. Y sí, creo que si nos preguntamos sobre las dinámicas, encontraremos muchísimas razones para romper con el sistema monógamo, muchas. Porque esta forma de enamorarnos nos sienta bien un rato, pero nos deja unas resacas que no veas, porque separarse es un infierno, porque nos comemos violencias muy por encima de nuestras posibilidades. Quizá tú no, pero si nos tocan a

una nos tocan a todas. Y todas estamos metidas en este tremendo berenjenal. Y entre todas tenemos que desnaturalizarlo. Para poder escoger con las cosas más claras, y con más opciones, lo que nos sienta bien, y lo que no tanto.

Ahí os lo dejo.

5. EN CASO DE HERIDAS SANGRANTES

QUE YO NO TENGO UNA PENA…

Cerramos el círculo. Explicaba en el prólogo que empecé a escribir estos textos a las pocas semanas de que un vendaval topase con mi vida y la pusiera patas arriba. Cuando me di cuenta de que las cosas no iban bien, y como ya me sé reconocer los procesos, fui a ver a mi médica y le pregunté si yo debía considerarme ya una enferma de depresión crónica, por mucho que no tuviese depresión constante, sino recurrente. Ella me dijo que si viviésemos en otro contexto, tal vez a lo mío se le llamaría hibernar. Tal vez consideraríamos que periódicamente yo, y otra gente como yo, necesitamos un tiempo de introspección para revisar cosas y hacer ajustes. Y que tal vez eso nos parecería una señal de salud y no de enfermedad.

Nunca he escrito sobre la depresión porque me da miedo hablar sin conocimiento, a pesar de haber sido diagnosticada tres veces ya. Pero me asusta hacer daño a gente que lo está pasando mal, porque sé hasta qué punto ese momento es frágil, es delicado. Y al mismo tiempo me estremece que considere más legítima la palabra de alguien que nos ha estudiado que nuestra propia experiencia entre iguales. Imagino que tiene que ver con el síndrome de la impostora y con la extrañeza hacia nuestros propios procesos y, espero, con una ética del cuidado que me pide ser prudente. Pero durante los dos años de escritura de este blog las cuestiones fueron saliendo. Escribir sobre la depresión, el duelo, la violencia, la soledad no elegida que yo identifico más con el desamparo fue sucediendo aquí y allá, sin mucho orden.

He tenido infinidad de conversaciones sobre estos textos desde entonces, y me doy cuenta de que no necesitamos ser expertas: lo que necesitamos es poder hablar. Hablarnos. Poder decir que a mí

me ha pasado esto, que no es extrapolable, ni es paradigmático ni es nada más que lo que me ha pasado a mí. Pero que, sobre todo, esto no es nada menos que lo que me ha pasado a mí.

QUE YO NO TENGO UNA PENA, LA PENA ME TIENE A MÍ

Queridas Mentes Insanas:

Judith Butler es una filósofa de esas que no se pueden leer porque no se la entiende a menos que hayas dedicado media vida a estudiar sus mismos temas. Una dificultad que me parece horrible e innecesaria, pero ya hablaré de ello en otra ocasión. El caso es que a ella así, a pelo, no se la entiende. Y, sin embargo, tiene un librito maravilloso y muy accesible titulado *Vida precaria*, que es a donde yo vuelvo cada vez que vivo un duelo. Y los duelos pueden ser de muchos tipos: no solo por una muerte, sino también por una relación que acaba o se transforma, por un vínculo que cambia su espacio geográfico o emocional, por una etapa de la vida…

Carmen Linares canta una soleá que dice: «Tengo una pena, una pena / casi puedo yo decir / que yo no tengo la pena / la pena me tiene a mí».

Pues cuando yo no tengo una pena, sino que una pena me tiene a mí, vuelvo a este librito de la Butler y leo. «Mientras pasamos por eso [por el duelo] algo acerca de lo que somos se nos revela, algo que dibuja los lazos que nos ligan a otro, que nos enseña que estos lazos constituyen lo que somos, los lazos o nudos que nos componen. No es como si un "yo" existiera independientemente por ahí y que simplemente perdiera un "tú" por allá. […] Cuando perdemos uno de esos lazos que nos constituyen, no sabemos quiénes somos ni qué hacer. En un nivel, descubro que te he perdido a "ti" solo para descubrir que "yo" también desaparezco. En otro nivel, tal vez lo que he perdido "en" ti, eso para lo que no tengo palabras, sea una relación no constituida exclusivamente ni por mí ni por ti, pero que va a ser concebida como el lazo por el que estos términos se diferencian y se relacionan». Y concluye con

una gran frase, una frase de esas de escribirse en grande en la pared: «Enfrentémoslo. Los otros nos desintegran. Y si no fuera así, algo nos falta».

El duelo no es la prueba de estar vivos, pues se puede vivir de muchas maneras. Pero sí es la constatación de estar siendo atravesada por el mundo, de que el mundo y las personas nos conmocionan, y de que hemos estado dispuestas a esa conmoción. Relacionarnos es un ejercicio de riesgo, con todas esas mochilas emocionales que acarreamos. Con todas las grietas, todas las cicatrices y todas las heridas abiertas. La desintegración es dura, y la poesía llega hasta donde llega. Pero hay algo en esa desintegración que no es solo dolor, que no es solo hundimiento. Hay algo que es constitutivo de la relación en sí misma, del hecho de relacionarnos, de ponernos ahí dispuestas a ser conmocionadas. De que no nos falta nada, de que no somos de piedra, de que no hemos escondido las heridas debajo de la alfombra, de que están ahí, y que también nos constituyen. Y de que hay que cuidarlas. Y el duelo también es eso. Mirarse las heridas, reconocer que están ahí y, lejos de meterles los dedos para que sangren o lejos de ponerles tiritas para no verlas, tomarlas, escucharlas y ayudarlas a cicatrizar.

SOMATIZAR NO ES UN BICHITO

Queridas Mentes Insanas:

La palabra de hoy es «somatizar»; según el diccionario de la Real Academia, «transformar problemas psíquicos en síntomas orgánicos de manera involuntaria».

Esta palabra se utiliza así: «Somatizar, estás somatizando… Lo que te pasa a ti es que estás somatizando».

Vomito y, al mismo tiempo, no puedo comer porque tengo el estómago cerrado. No duermo bien y, si duermo, tengo pesadillas. Tengo la ansiedad a niveles estratosféricos, especialmente por las mañanas, de modo que salir de la cama es un festival, entre que no he dormido lo suficiente (durante semanas), estoy debilitada porque no como o vomito lo que como, el mundo se me viene encima y la única respuesta clara que da mi cuerpo es temblar. Cuando salgo de

la cama, porque salgo, estoy irascible, y lo contengo tanto como puedo, pero, quieras o no, no soy la alegría de la fiesta. Eso sí, la gente me refuerza diciéndome que estoy muy guapa porque estoy adelgazando, lo cual aún me angustia más, pero intento no decirlo para no parecer irascible. Además, me salen ronchas en la piel.

Tengo una agenda laboral imposible, un panorama emocional intenso, mucha autoexigencia y bastante miedo, en general. Y soy de esas que con el miedo huyen hacia delante. En lugar de protegerme, me meto en el lío para tratar de superar el miedo, cosa que así, escrita, parece una insensatez, pero que en algún lugar de mi cabeza tiene todo el sentido.

Cuando explico todo esto, la gente me dice que estoy somatizando mis problemas, que viene a ser como decirme que lo que le pasa a mi cuerpo no es de verdad, sino que es otra cosa.

Los virus son de verdad.

Las bacterias son de verdad.

Pero lo mío es psicosomático, y pasamos a otro tema.

Que me lo tomo demasiado a pecho, vamos. Si «lo mío» fuese una gripe nadie me diría: «¡Hija, cómo te pones por un virus de nada!», «¡Te tomas ese virus demasiado en serio!». Pero como lo mío son temas relacionales, temas laborales y temas que no tienen un bichito que los cause, la responsabilidad de mis males recae en mí.

La cultura del «si quieres, puedes» nos ha hecho mucho daño. Porque a veces quieres y no puedes. Muy a menudo, de hecho, quieres, pero no hay manera. O quieres mucho y solo puedes un poco. O, en ocasiones, tú quieres, pero el mundo no. O incluso tu cabeza quiere, pero tus tripas no.

Hay otras corrientes de estas cosas del sentirse bien que recomiendan que te conectes con tus sentimientos. Pues bien, eso he hecho yo. Me he conectado tan intensamente que ahora mis sentimientos se transforman en ronchas rojas por toda mi cara, ahí, bien visibles. Y en insomnio, y en dolores de cabeza.

Está bien, no me quejo. Al menos tengo claro que cuando algo va mal, no puedo mirar hacia otro lado, porque está ahí, escrito en mi cara cada mañana cuando me miro al espejo. Pero si solamente pudiésemos dejar de restarle importancia al hecho de somatizar, y dejar de culpabilizarnos por estar sintiendo, seguro que una parte

de la ansiedad ya saldría por esa ventana y tal vez en su lugar entraría un hilito de aire fresco…

CORRER DETRÁS DE LA VIDA SIN LLEGAR A ALCANZARLA

Queridas Mentes Insanas:

Escribo este artículo tarde porque llego tarde a esto como ayer llegaba tarde a otra cosa y antes de ayer a otra y así hasta el infinito. Tengo tropecientos *mails* sin leer, revisiones médicas pendientes, facturas sin hacer y algunas sin pagar, agujeros en los calcetines y un montón de otros pequeños dramas cotidianos sin atender.

Si os lo cuento, Mentes, es porque sé que esto no es mío, sino que estamos así en general. Como cantaba la Martirio, estoy atacá. No llego a tiempo a mi propia vida y voy corriendo tras ella, pero no la alcanzo. Pasan las semanas como si fuesen días, los meses como si nada, los años en un plis plas y al final me plantaré con ochenta años pensando cómo he llegado aquí que no me he enterado.

Por un lado, la cosa esa del no perderse nada. Que vivimos en un mundo en el que hay que estar en todo no vaya a ser que… ¿qué? El mundo pasa de maravilla sin nosotras, no nos engañemos. Luego está la cosa de la precariedad y todo eso, que nos tiene multiempleadas a varias bandas pero que ese ya es otro tema. Y luego está el terror al aburrimiento. Yo hace años que no tengo tiempo para aburrirme. No me lo doy, de hecho. Producir y producir infinitamente como si mi vida fuese una de esas máquinas de churros que no paran nunca de sacar. No me permito perder el tiempo cuando en realidad, vista la velocidad con la que está pasando mi vida, perderlo posiblemente sería ganarlo. Ganar tiempo. Tiempo de vida, hacer la vida más lenta para vivir más. No más cosas, sino más vida.

No sé si me explico, porque como estoy atacá y tengo el cerebro rollo explosión de partículas pues los textos salen así también.

Tengo el recuerdo de cuando me aburría. De cuando podía pasarme tardes enteras mirando el techo e imaginando a saber qué. Y tengo la certeza de que era más feliz.

Me gusta mucho un vídeo que se titula *Nawpa* y que podéis ver en Vimeo, donde Cesar Pilataxi explica la concepción del tiempo en las comunidades andinas. El tiempo, dice, no funciona como una línea, sino como una espiral. Eso de pasado, presente y futuro es una cosa postmoderna que se nos está comiendo la vida. Todo va junto, el tiempo es un remolino donde pasado, presente y futuro están juntos. Mi retraso de ayer es mi presente de hoy y marca mi ritmo de mañana.

Mi terapeuta me pregunta a menudo: «¿Tú respiras?». Y yo me río, porque si no respirase está claro que estaría muerta. Y, sin embargo, sé que no respiro. Respirar de verdad, parar, frenar, tomar las riendas del tiempo, mirarte, respirarte.

Y no, no respiro. No soy yo, queridas Insanas, ni sois vosotras. Es el mundo este del bienestar que le llaman que nos está dejando sin vida y sin aliento.

Y, claro, no tengo soluciones así inmediatas, porque ya sabéis que estos artículos van más de quejarnos conjuntamente que de dar fórmulas para solucionar nuestras vidas.

Eso sí: si alguna de vosotras tiene la fórmula, por favor, que nos la cuente. Os espero en las redes sociales, atacá y ansiosa por saber cómo hacéis vosotras para que la vida no os coma.

TENGO UNA NOVIA QUE SE LLAMA ANSIEDAD

Queridas Mentes Insanas:

Con esta estupenda primavera-verano casi eterna que tenemos gracias al calentamiento global y esas cosas importantes, ha vuelto a mis brazos una de mis novias más leales: la ansiedad.

Ansi, como yo la llamo, así en pasivo-agresivo, es especialmente impulsiva por las mañanas. El momento ese justo antes de despertar, cuando estás que ni chicha ni limoná, ni dormida ni

despierta, que empiezas a dejar el sueño y a notar el mundo real, ese es el momento que a ella realmente le mola. Y me salta encima, con sus temblores, sus sudores y sus pánicos. Todo el combo.

Claro, con esa pedazo de oferta es difícil salir de la cama, y una tiene tentaciones de quedarse ahí retozando con Ansi todo el día y toda la noche, y tentaciones de las grandes: es jodido salir al mundo real temblando de arriba abajo, aterrorizada no sabes ni de qué, medio ahogada y sintiéndote tan pequeña y tan frágil que la vida no da para más.

En todos estos meses y meses de ansiedad estoy aprendiendo muchas cosas, y una de ellas es la paciencia.

¿La qué?

La paciencia, Mentes.

Una cosa que ya había aprendido con el embarazo, pero que olvidé de nuevo. Porque yo el embarazo lo hubiese resuelto pim pam, rollo fertilización-parto todo en uno. Y no, la cosa llevó nueve meses y unas semanas extra por chula. Ahí aprendí que algunos procesos llevan tiempo y ya. Y punto.

Pues esto lo estoy volviendo a aprender con Ansi. Porque si le echo paciencia, se cansa y se pone a dormir de nuevo, y yo puedo volver a mi vida; si no le doy bola ni lucho contra ella… que es algo angustioso en sí mismo. La dejo: ¿quieres estar aquí un ratito? Ok. Pero yo voy haciendo. Me voy levantando, poco a poco, voy entrando en la ducha, despacito como la canción, me preparo el desayuno y Ansi se va retirando.

Escrito así parece muy fácil, claro, pero no. Hay momentos en que pienso que esto nunca acabará, que no podré con ello, que volveré a deprimirme. Hay días en que pienso que no quiero hacer nada, que me quedo en la cama a que me coma la ansiedad o me coman las ratas o las pesadillas. Días en los que no veo mañana, en los que todo es tristeza y desánimo. Pero, incluso en esos días, la paciencia. Porque después de un día así vienen muchos días luminosos en los que no solo no estoy ni ansiosa ni triste ni nada, sino en los que me quiero un montón por tener este cuerpo complejo que transita tantos estados y va haciendo, va aprendiendo, va resistiendo. Días en los que tengo una lucidez que es nueva, un lugar en mi cuerpo y en mi vida donde la paciencia se va incrustando y donde la confianza en que todo pasa se va

afianzando, empieza a formar también parte de mí.

Hace nada se lo decía a una amiga: si pudiese recordar durante el hundimiento que todo pasa y que en unas horas o unos días estaré mejor y lo veré, literalmente, todo desde otros prismas…

Y sí, por eso lo dejo aquí. Por si reconforta a alguna Mente Insana y para releerme yo misma cuando una mañana cualquiera me olvide otra vez de esto que ya aprendí.

LA DEPRESIÓN NO TIENE POESÍA

Queridas Mentes Insanas:

Hace unos días me topé con un artículo que hablaba de la depresión y me dije «esto, esto, este artículo me representa», y me di cuenta de qué poco he escrito yo sobre un proceso que, me guste o no, ha atravesado mi vida desde que me alcanza la memoria.

Creo que no he escrito porque yo con la depresión hago como con las gafas o con las llaves: las dejo por ahí como si no fuese a usarlas nunca más, cuando es obvio que las uso constantemente y no quiero ni pararme a pensar cuántas horas de mi vida he malgastado buscando las malditas gafas o las llaves. Pues con la depresión lo mismo: en cuanto la dejo atrás me pongo a vivir la vida como si ya, como si aquello no fuese a volver nunca. Exagero, a ver: que voy a terapia y hago mis cosas, pero una vez hechas, ya está. Me digo que nunca volverá y paso página. Hasta que vuelve y me doy con la realidad en las narices, pensando cómo puede ser que haya vuelto si yo esto ya lo tenía resuelto y ya había tropezado con esta piedra y ya había buscado yo soluciones para que no me volviese a pasar. Pues así.

Total, que me he dicho que igual estaría bien escribir alguna cosa de vez en cuando, y aquí estoy, escribiendo de la depresión a nivel usuaria.

Una de las cosas que me cuesta más hacer entender a la gente es que la depresión no es estar triste, sino estar inerte. Te quedas sin vida, como colgada en algún lugar extraño que ni palante ni patrás, un lugar donde nada importa, donde nada llega, donde no hay nada, solo ruido. No estás, pero estás. En las depresiones, en las

mías al menos, hay tristeza, pero no es eso lo que las define. En muchos otros momentos de mi vida hay tristeza y ni de lejos es una depresión. No se trata tampoco de la intensidad de la tristeza, es otra cosa. Estar deprimida es una especie de apatía sin fondo y sin solución. Una especie de apatía con un ruido de fondo que no calla. Como tener reformas de la cocina eternas en tu cabeza y en tus tripas y no poder salir de allí.

Cuando empiezas a salir del agujero y empiezas a verbalizar por dónde has pasado, la gente te mira preocupada. ¿Por qué no me llamaste para contarme? Pero preguntarle a una persona deprimida por qué no llamó para contarle es como preguntarle a alguien que se ha roto la pierna por qué no fue «corriendo» al hospital. Llamar por teléfono y pedir ayuda está fuera de mi mundo en depresión. Desde el agujero, llamar a alguien, explicarle a alguien, ver a alguien o pedir algo está fuera de marco. Yo llamo cuando voy cayendo, y llamo cuando vuelvo a salir, poco a poco. Pero desde allí dentro no hay teléfono que valga.

Por eso, el entorno es importante. Porque el entorno tiene que estar atento. Si una colega desaparece un tiempo, y sabemos que estaba floja, y sabemos que tiene bajonas… no esperemos a que nos llame. Hay que ir, chequear, montar grupillo entre las amigas para estar atentas y armarse de paciencia para acompañar. No debe de ser fácil acompañarme cuando estoy así. Mi cabeza centrifuga infinitamente las mismas ideas y estoy hecha unos zorros. No es fácil vivir una depresión y no es fácil acompañarla.

Y ahora que digo esto, recuerdo otra razón por la que no escribo sobre este tema. El mito de la escritora atormentada, el mito romántico aquel que consigue, no sé cómo, embellecer la escritura y embellecer la depresión.

La escritura es mi novia modo clásico de toda la vida, mi gran amor. Pero es una novia pesada. Maravillosa y pesada, exigente, egoísta, posesiva. Escribir no es estar siempre en estado de gracia: es estar a menudo de mal humor. La depresión es aún menos poética, porque no hace gracia alguna. La depresión no es romántica: es una mierda, es muy dura para quien la vive y para su entorno.

La escritura le da un halo mítico a todo y la depresión no merece en absoluto que se la mitifique. Por eso no escribo sobre ello. Pero

el silencio tampoco es la solución…

MI CUERPO ES MÁS SABIO QUE YO

Queridas Mentes Insanas:

Cuanto más pienso en mi cuerpo, más me gusta. Así os lo digo. No en lo estético, que está muy bien o está muy mal según el día, pero que no me preocupa demasiado porque ya bastante complicada es la vida. Pero me gusta mi cuerpo en lo sabio.

La última depresión que pasé me la pasé durmiendo. No sé si todas han sido igual, pero esta, que la tengo reciente, fue alucinante. Dormir *non-stop*. Yo me culpabilizaba, claro, por aquello de la producción capitalista, la criminalización de la pereza y la sensación pegada a la piel como purpurina de aquella que no se va ni a palos de que dormir era síntoma de estar mal. Y yo no quería estar mal. Pero aun así lo que yo pensara daba un poco igual, porque yo, o mi yo mental, mi yo consciente, no estaba al mando de mí.

Ahora que han pasado los meses, que estoy bien, tranquila, y que puedo ir mirando atrás y verlo con otros ojos, e ir descubriendo el proceso por el que he pasado y que desde dentro solo es ruido y follón y no se entiende nada, ahora, digo, veo que mi cuerpo tomó sus decisiones sabias. Y una de ellas era hacerme callar.

Un amigo me dijo una vez: «Brigitte, es que ni tu cuerpo te aguanta». Y creo que tenía toda la razón. Porque yo soy maja un rato largo, pero también intensa como yo sola. Y deprimida ni te cuento lo pesada que me pongo. Bucles mentales infinitos, todo llevado al extremo, pocas herramientas para tomar distancia de mí misma y cero sentido del humor, que acostumbra a ser lo que me salva. Así que, con ese panorama, creo que mi cuerpo tomó la decisión de desconectarme la cabeza a ratos. Lo que viene a ser un *shut down*, un apagado técnico y fuera. Hacerme dejar de pensar, dejar de dar vueltas infinitas a cosas que, por lo demás, no tenían ni respuesta ni solución. Y ponerme a dormir. Muchas muchas horas cada día. Las necesarias.

Os lo cuento porque en la relación con nuestros cuerpos, la parte

estética ocupa muchísimo espacio, y me parece una injusticia total. Nuestros cuerpos son mucho más que fundas, mucho más que camisas, mucho más que envoltorios. Dice Sol Camarena que «el cuerpo no es un vehículo, es un hogar», y es, añado yo, un hogar que hace todo lo posible por cuidarnos y que estemos bien. A menudo se lo ponemos bien difícil: mi cuerpo llevaba meses lanzando señales de alarma y pidiéndome que bajase el ritmo, que tomase decisiones duras pero sanas, que comiese de manera organizada, que respirase y saliese a pasear para oxigenarme… todo eso. Y yo hice todo lo contrario. Y aun así, mi cuerpo allí siguió, dando el callo, aguantando y haciendo lo posible para compensar mis desastres.

Y nada. Que andaba pensando esto ahora que empezaremos a recibir el bombardeo anual sobre dietas y cosas bastante nocivas para mortificarnos el cuerpo antes de la llegada del verano, como si el verano no fuese una buena noticia sino una penitencia eterna.

ESTAR SOLA EN NAVIDAD

Queridas Mentes Insanas:

Escribo este artículo a 6 de diciembre más o menos, y a estas alturas del año la cuestión ya es ineludible y hay que ponerla sobre la mesa: llega la Navidad, queramos o no queramos.

Ya me imagino las caras de fastidio, porque decir que te gusta la Navidad no está de moda, igual que no está de moda decir que te gusta Eurovisión. Pero como son mis únicos placeres legales por los que no me pueden mi multar ni nada parecido, pues aprovecho para reivindicarlos a lo grande.

La Navidad, como Eurovisión, me gusta especialmente, me encanta un montón. Soy de las que decoran, dibujan postales, compran infinitos regalos minúsculos para todo quisqui, de las que ponen árbol de Navidad y cantan canciones cursis a todo trapo durante semanas. Me gusta con el mismo placer con el que me gusta el color dorado y las revistas del corazón baratas. Me gusta y me hace feliz que me guste.

Pero antes de lanzarme a mi particular orgía de purpurinas

varias, sobre estas fechas del puente de diciembre, yo y la gente como yo nos tenemos que parar un segundo a pensar con quién pasaremos la Navidad. Porque por muchos árboles que pongas, por mucho brillo que le des a la cosa, la Navidad va mucho de sangre y de familia. Y aunque la mayoría del tiempo puedas vivir perfectamente sin lo uno ni lo otro, cuando llegan estas fechas no tener familia es bastante bestia, porque es ahora cuando te das cuenta de quién sí la tiene y quién no.

Me explico: aquí todo el mundo despotrica de la familia. Bueno, hay algunas Mentes Suertudas a las que les ha tocado una familia maravillosa, comprensiva y todo lo demás que ya pueden dejar de leer porque esto no va con ellas. Mi sincera enhorabuena y qué envidia me dais.

Luego están las Mentes que despotrican de la familia y que no se relacionan demasiado pero que la tienen. En el fondo, están. Esas que, a pesar de los desacuerdos, de las diferencias y de todo lo demás, han conseguido encontrar un espacio en el que, de alguna manera, pasar la cena de Navidad en la misma mesa es posible. Pasarla y despotricar en Twitter entre plato y plato. Eso también me da mucha envidia.

Porque luego estamos las que no, las que de verdad de la buena no tenemos familia. Las que tenemos amigas y amigos, familias escogidas, compañeras, núcleos afectivos y cosas muy maravillosas que funcionan bien hasta que llega la Navidad y todos tiran por la sangre, por la FamiliaDeVerdad® que es con quien se reúne todo el mundo para no darle un disgusto a la abuela. Y nosotras, las expulsadas, sabemos de verdad que no tenemos familia. O que no la tenemos cerca, que es otra forma de tenerla sin tenerla por Navidad. Y eso, a veces, abre mucho las heridas que empiezan a sangrar como si no hubiese mañana. Y no hay canción hortera que valga, ni árbol de Navidad que consuele eso.

Este año para mí pinta muy bien. Tengo a mi chusma de desheredadas conmigo y vamos a montar un cenorrio maravilloso y todo lo kistch que se merece la fecha. Y vamos a ser muy felices. Pero para las que tenéis planazo A de familia maravillosa o planazo B de familia tostón pero aceptable, igual adoptar a una desheredada ni que sea por estas fechas no es mala idea. A mí me han salvado muchas Navidades tristes las amigas y los amigos que

me han llamado a su mesa y me han hecho de madres y de padres durante un rato.

Así que nada, sacad los móviles y pensad en qué Mentes de vuestro alrededor se quedan solas e igual un mensajito para tantearlas les da la vida en estas fechas.

LAS QUE FUIMOS MALTRATADAS

Queridas Mentes Insanas:

Siempre he dicho aquello tan binario y tan peliculero de que «el mundo se divide en dos tipos de personas: las que fuimos maltratadas en la infancia y las que no».

Lo digo un poco de broma, un poco a lo melodramático, sobre todo cuando necesito recibir mimos y sentirme reconocida en mi infancia de mierda. Pero lo pienso de verdad, aunque no tan a lo bruto. Seguro que podemos hacer una clasificación mucho más extensa, que incluya a las Mentes que se han currado bien el tema del maltrato, las que lo han superado, las que han sabido curar aquello, las que no han sabido curar aquello, las que se vengan del mundo infinitamente para tratar de cerrar aquella herida y vete tú a saber qué más.

El caso es que escribo este texto mientras llega la Navidad y yo he decidido pasar unas semanas hablando de temas tan navideños como el maltrato infantil y las familias violentas, que en estas fechas es lo que más mola, junto con la purpurina.

Pues eso: que el otro día me pongo a leer el *Mente Sana* y veo que el Soler, que, a ver, es psicólogo de verdad y no farandulera como yo, se ha marcado un pedazo artículo dedicado al tema sobre el que yo llevo lloriqueando toda la vida: el amor condicional. Él dice (y yo también) que cuando te han maltratado en la infancia, cuando te has construido sabiendo que la gente que dice quererte no necesariamente lo hace, o te amenaza todo el rato con dejar de hacerlo (dejar de quererte, digo) toda tu vida queda marcada por eso, y todas tus relaciones amorosas pasan por ahí.

Me explico: una de las primeras cosas que les pregunto a mis novias (cuando estamos aún en el estadio de prenovias) es aquello

de… «Oye, ¿y tu familia qué tal?». Porque siempre temo que la gente que tiene una familia maravillosa no acabe de entender hasta qué punto estamos rotas las que tuvimos una familia que nos maltrató en la infancia. Ellas, vosotras, tenéis más margen de error, adolecéis de otra forma, el mundo no se acaba cuando algo amoroso se rompe, esa ruptura no os lleva a nosequé infiernos subconscientes ni destapa nosequé cajas de Pandora que luego tardas meses en volver a cerrar. Ya sé que vivimos en un mundo muy estúpido donde parece que el amor es más bonito si se sufre a lo drama sideral y que nos han dicho que si no sufres suficiente es que no amas. Y ya sé que ella, vosotras, también sufrís. Esto que digo no es una crítica hacia vosotras ni una especie de ninguneo de vuestros males, que también están y sin duda son muchos. Lo que digo es, o pretende ser, una alabanza. Soy fan de la gente que sabe amar y desamar sin dramas excesivos, poniendo las cosas en su lugar y en su medida, de la gente que se recupera pronto y pasa a otra cosa. Yo quiero ser como vosotras… pero no lo soy. Lo intento, pero, de momento, hay por ahí cicatrices que se abren y sangran y te dejan las sábanas perdidas y ya no hay manera. Las estoy curando, pero también os digo que llevo cuarenta y pico años en ello y aún me quedan cachitos sueltos…

Hay gente abusica que sin duda usa esto para hacerse la víctima o manipular. Ojo con esa estrategia también. Lo que yo intento decir es que algunas no tenemos tanto margen de riesgo, y cuando las relaciones se ponen muy experimentales, muy complejas, muy fluidas y ya veremos cómo nos sale, y no te preocupes de antemano, y déjate llevar, y no te emparanoies… preferimos retirarnos a nuestros cuarteles de invierno y cuidarnos y protegernos. Que se nos pide mucha juerga siempre a todas, mucho dejarnos ir, mucho liberarnos de maneras neoliberales, mucho ir de guais, pero el precio que paga cada una lo sabe solo cada una. Y algunas pagamos precios muy altos y mucho sufrimiento mental y emocional por cada caída.

Así que, nada: me ha salido medio triste este post, pero es lo que tienen las fechas y las cicatrices.

EL MAPA EMOCIONAL PARA QUIEN SE LO TRABAJE

Queridas Mentes Insanas:

Cuando salió el artículo anterior, un montón de Mentes Amigas me escribisteis para quejarnos juntas un rato, que es de las cosas más bonitas que tiene la amistad, real o virtual. Quejarnos de nuestras infancias, sobre cómo eso ha afectado nuestras construcciones amorosas y sobre cómo salir de este follón.

Que tengo razón, me decís, que nosotras, las que fuimos maltratadas, somos frágiles, que no nos entienden y que mejor avisarlo cuanto antes, para que la otra persona sepa a qué atenerse. Y ahí a mí me saltaron las alarmas. ¿Es mejor avisarlo cuanto antes?

No.

Uno de mis mejores recuerdos de infancia (de una infancia en general bastante chunga) era jugar mientras mi madre cosía y escuchaba un consultorio amoroso radiofónico que resultó ser un fraude, pues la tal Elena Francis que aconsejaba a las mujeres sobre cómo ser buenas mujeres era un tío y bastante facha. Os cuento esto para decir que siempre quise ser ella y tener un consultorio amoroso y, por una vez, voy a ejercer.

Volvamos al tema del mapa emocional.

Las que fuimos maltratadas (LasQueFuimosMaltratadas®) queremos que nos quieran y tenemos ese rollito raro de que cuanto menos nos quiere alguien más valor le damos a conseguir precisamente el amor de esa persona que no nos quiere o que nos quiere mal. ¿Por qué hacemos esa chorrada? Pues a saber, Mentes. Yo no soy psicóloga sino usuaria, por eso os cuento lo que me pasa y mis teorías, así, a lo bruto, pero no me pidáis mucho más. La cuestión es que tenemos una tendencia, mejor o peor resuelta, a fijarnos en quien peor nos querrá, porque venimos de ahí, de juntar en un pitote fatal el amor y el desprecio hacia una misma, y el amor y la súplica de amor de nosotras hacia fuera. ¿Me explico? Que nos parece que si nos quieren es que aquello no es amor, porque estamos acostumbradas a no merecerlo. Algo así.

Total, que teniendo en cuenta que no siempre escogemos superbién a quién amar, mejor darnos un poquito de margen para

comprobar qué tal. Mejor respirar hondo, protegerse por si acaso y luego ya, si eso, ir enseñando el mapa emocional.

Esto me lo explicó mi querido Miguel Vagalume, que tiene hasta web pero a mí me lo hace gratis porque es mi amigo de llorar y mi asistencia en carretera en cosas amorosas. Cada vez que pincho una rueda llamo a Miguel y lloriqueo y él me escucha y me cuenta cosas que me hacen bien. Pues Miguel siempre me dice: «No seas bruta, Vasallo, no enseñes tan pronto el mapa, que le estás dando todas las pistas a la otra Mente para maltratarte si resulta que es una chunga. Y, si no lo es, pues ya habrá tiempo de enseñarlo y compartirlo».

Total, que como tenemos esa cosa desesperada de que nos quieran, ya estamos pidiendo perdón antes de empezar, ya estamos enseñando el mapa para que sepan que no somos así, sino que estamos accidentadas, como esos perrillos que se ponen panza arriba a la primera de cambio.

Y no, tampoco hace tanto. Porque igual nuestro primer objetivo no debería ser que nos quieran, sino aprender de una vez a querernos.

EL #METOO DE LA VIOLENCIA EN LA INFANCIA

Queridas Mentes Insanas:

He tardado muchas décadas, muchas lágrimas, muchas hostias, muchas violencias, mucha terapia y mucha amistad recogiéndome una y otra vez, pero, por fin, he visto una lucecita allá al fondo.

Yo viví violencia en la infancia. Eso fue así. Una de las cosas que pasan con la violencia es que, en cuanto la nombras, te saltan todas las alarmas y esa sensación de estar falseando la cosa, de que no fue para tanto, de que lo tuyo tampoco fue tan grave. Y como andamos todo el mundo en esas, pues nos faltan historias compartidas para darnos cuenta de que todas y todos los que vivimos violencias en la infancia pensamos que lo nuestro no fue para tanto. Que eso forma parte del proceso.

Pues mirad, no sé si fue para tanto o para tan poco, pero crecí

en estado de miedo perpetuo y en varias ocasiones, ya de bastante adulta, sentí mi vida en riesgo. Y eso no me parece que tenga que ser lo que pasa en una familia, la verdad.

Total, que he leído un montón de cosas sobre las consecuencias de haber vivido estas situaciones y me he dado cuenta de que hay algo en el relato que nos falta. Y son nuestras historias. Porque todo apunta a que haber vivido esto nos deja secuelas de por vida, y te acabas convenciendo de que eres una secuela con patas, una persona con una tara, con un vacío que tienes que llenar pero que nunca llenarás porque eso ya pasó y ya me dirás cómo vuelves atrás para llenarlo.

Y me he dado cuenta, o me estoy dando cuenta ahora, a mis cuarenta y pico años, de que esas narrativas no me han hecho del todo bien, porque han ido reafirmando la idea de una huella de la violencia perpetua, de que ese agujero, ese vacío es real.

Y no lo es.

Aquí me planto. Aquello ya pasó, ya fue. Aquello fue una experiencia vivida que tenemos que situar en su lugar en el tiempo y el espacio, una experiencia que hemos vivido para contarla, que tenemos que estar orgullosas de haber sobrevivido y estar aquí, de pie. Que ese agujero es un vacío fantasma, que no existe, que no es real. Que la violencia misma nos ha hecho creer que el agujero existe y no paramos de darle bola. Basta. Hay que devolverle el agujero a quien lo creó y decirle que no es nuestro, que no es mío. Que crecí falta de amor, o con un amor violento, que he aprendido un montón de aquella experiencia, que la voy a explicar todas las veces que haga falta porque ya no me avergüenzo más, que cada cual cargue con su fardo, y ese fardo no es mío.

Que no estoy tarada, que no estoy vacía, que no me falta nada, que no hay nada que llenar, que no me voy a seguir pensando como víctima y culpándome, además, por victimizarme, que no voy a seguir ponderando si fue para tanto o para tan poco. Que ya fue.

Aún estoy entendiendo todo el proceso y me falta la perspectiva del cierre. Pero ahora mismo estoy aquí, en un lugar que ni había sospechado que existiese. Y estoy aquí no solo por mí, sino por las amigas con las que hemos compartido historias, porque nos hemos contado, hemos hablado, nos hemos llorado juntas y nos hemos reconocido. La maravilla de ponernos de pie, a tientas, sí,

dubitativas, sí, pero de estar ahí y acabar de completar nuestras historias desde el presente, desde lo que hemos logrado ser.

EL INFIERNO SOMOS TODAS

Queridas Mentes Insanas:

Sin ánimo de amargar, se va acabando el verano y ayer vi *Matrix*, dos hechos totalmente aislados pero que voy a relacionar porque tengo la mente en modo explosión de partículas y entonces hace estas cosas.

Escribo este texto cuando se acaba el verano y vamos caminando con firmeza aunque con desánimo de regreso hacia el mundo real, con sus horarios, sus follones, sus atascos, sus recibos y todo eso. Pues ayer vi Matrix y, como sabéis, el mundo está regido por máquinas y solo queda un huequito donde viven seres humanos libres y que se llama Zion, también muy mítico el nombre.

Total, volved sobre la frase «Solo queda un huequito donde viven seres humanos libres». Si os estáis quedando con el rollo de libres, cambiad de palabra. La clave es «huequito». Todo lo que queda de humanidad metida en un hueco, ahí todo el mundo, literalmente, apelotonado y junto. Tus amigas y tus enemigas, tus amantes y tus ex, la gente que te cae fatal (que en mi caso es la mayoría de la gente) ahí todas juntas todo el día todos los días en un espacio pequeño del que no puedes salir porque no hay más mundo que ese.

Sartre decía que el infierno son los otros, y Calvino (Italo, no nos liemos) decía algo parecido, que el infierno lo hacemos estando juntos y que hay que buscar, dentro del infierno, quién no lo es, y darle tiempo y hacer que dure. La cantante rubia de ABBA se retiró al monte cuando el grupo se disolvió, se piró a vivir sola y aislada y que la dejasen en paz de una vez. Y —ahora me falla la memoria y estoy en un lugar sin internet, así que no puedo hacer trampillas con la cosa de las citas— nosequién decía que cuanto más conoce a los humanos, más ama a su perro, situación que comparto plenamente.

A lo que vamos.

Si estamos condenadas a vivir juntas… y lo estamos, no nos engañemos, que hasta la cantante rubia de ABBA necesitó de las demás para hacerse el pastizal que le permitió irse después a vivir al monte como una reina, si estamos condenadas a vivir juntas, digo, porque somos animales sociales e interrelacionados, ¿qué nos pasa?

Hay una bióloga de la que estoy muy enamorada aunque se me murió hace unos años y lo nuestro ya nunca podrá ser, al menos en este plano, que se llama Lynn Margulis y tiene unos libros maravillosos. Y en uno de ellos habla de los bosques de álamos. Si miras el bosque te puede parecer un conjunto de árboles, una suma de árboles, pero por debajo del suelo, cuenta ella, los álamos son una sola raíz que se extiende kilómetros y kilómetros.

Ese es el tema del infierno: que creemos ser álamos cuando en realidad somos una red inmensa de raíces, nos guste o no. Y que todo lo que hacemos tiene repercusiones mucho más allá de la superficie, y todo va, y todo vuelve. Y por eso hacemos infierno, porque lo somos.

La solución, como siempre, parece fácil y tal vez lo es. Dejar de ser infierno para dejar de hacer infierno.

Eso, o irnos a vivir al campo todas aisladas. Y dicho esto, no sé si me está quedando un texto deprimente, pero, queridas Insanas, el final del verano siempre fue un poco así.

HOY NO SE JUZGA A UNA MUJER VIOLADA

Queridas Mentes Insanas:

Escribo esta entrada unas horas antes de conocer la sentencia del juicio contra La Manada, cinco tipos acusados de una violación múltiple durante los Sanfermines con un montonazo enorme de pruebas contra ellos.

A las 13 horas de hoy jueves 26 de abril de 2018 sabremos qué han opinado los jueces, qué cuestiones técnicas han tenido en cuenta y cuáles no, y cuál es su veredicto. No confundamos

términos: la justicia no es necesariamente eso.

Las formas de justicia que estamos utilizando tienen poco que ver con la reparación y la restitución, y mucho con una venganza que sirve de poco. Meter a alguien en la cárcel para que «pague» su deuda con la sociedad es afirmar que violarnos tiene un precio, que matarnos tiene un precio, que se puede cuantificar en años, meses y días. Reparar es impedir que esto vuelva a pasar. No solo meterlos en la cárcel a ellos, cosa que espero sinceramente. Sino poner las medidas para que nada de esto vuelva a sucedernos.

Un juicio de este tipo, además, va mucho más allá de la sentencia, sea cual sea. Nos ha mandado un mensaje claro a todas: si denunciáis, os juzgaremos a vosotras, os pondremos detectives para ver cómo vivís, analizaremos los vídeos que ellos os han grabado para ver si gritabais o estabais disfrutando, seréis el centro del oprobio y la basura mediática durante meses. Y juzgaremos si os estáis comportando como se tiene que comportar una mujer que ha sido violada. Porque, además, tenemos que comportarnos como quieren que lo hagamos, con la cabeza gacha y en silencio, calladas, encerradas y solas. En el número 139 de la revista *Mente Sana* sacamos un dosier sobre cultura de la violación en el que participó mi hermana de vida Andrea Beltramo. Andrea y yo hemos hablado mucho estos años sobre nuestra experiencia como mujeres que han vivido una violación, y esa imagen de cómo tiene que ser, comportarse y sentirse una mujer que ha sufrido esa violencia nos ha condicionado de manera impactante. Ambas nos hemos dicho muchas veces, a media voz, lo mío no fue para tanto, yo no tengo derecho a quejarme, yo al menos estoy viva, yo al menos he seguido adelante. Esa es la huella que deja en nosotras el rastro de estos mensajes sobre cómo hay que comportarse.

El libro *Teoría King Kong*, de Virginie Despentes, nos cambió la vida a muchas. Basta de revictimizarnos y basta de minimizar las violencias que hemos vivido. Basta de vergüenza: la vergüenza no es nuestra, nuestro es el orgullo de estar ahí, de estar aquí, con la cabeza bien alta diciendo que a mí también me ha pasado y que aquí estoy para contarlo. Tres de cada diez mujeres han sido violadas. Tres de cada diez mujeres que estáis leyendo este post sabéis de lo que hablo.

Ánimos, compañeras, esto no es nuestro, no ha sido ni culpa

nuestra, ni es nuestra vergüenza. Esta tarde, sea cual sea la sentencia, saldremos a las calles a decir que nuestro cuerpo nos pertenece, que nuestra sexualidad nos pertenece, que nuestra vida es para ser vivida de la manera que mejor queramos y podamos.

Y a la mujer valiente que se ha atrevido a denunciar, que ha aguantado todo este acoso, que hoy está esperando la sentencia, compañera, desde aquí muchas gracias. No solo no estás sola, no solo te creemos, sino que, gracias a ti, a tu esfuerzo, a tu valentía, a tu denuncia y a tu resistencia, todas nos sentimos hoy más acompañadas.

Un abrazo para ti, para nosotras, grande, lloroso, emocionado, agradecido.

QUE LA MANADA NO OCULTE EL BOSQUE

Queridas Mentes Insanas:

Y la sentencia salió. Y la sentencia dijo que aquello no fue violación. A pesar de todo, a pesar de todas las pruebas, de todas las evidencias de todo. No fue violación. Abuso, si acaso, pero violación no.

Así que escribo hoy desde la resaca emocional de las últimas semanas de manifestaciones, consignas, llantos compartidos, abrazos y centenares de historias contadas a media voz, en los bares, en las casas, en las calles. A mí también me violaron. A mí también.

Y sí, si a tres de cada diez nos han violado, las cuentas no fallan. Tenemos miles de historias enterradas por ahí. Y siempre que escribo esto recuerdo que un día, recibiendo un taller de teatro, tuve que hacer un ejercicio con un compañero. Teníamos que contarnos algo que nos hubiese pasado en la vida y que pudiésemos representar de alguna manera. Y él me contó que lo habían violado cuando era pequeño. Por él, que se atrevió también a contármelo, a pesar del estigma, a pesar de la incomprensión, a pesar de la angustia y a pesar de muchas cosas con las que cargamos y que

ninguna tiene que ver con nosotras, ni ninguna es culpa nuestra, tengo siempre a las criaturas en mente cuando escribo sobre violación. Todas esas historias tampoco están, y también las necesitamos. Tenemos que dejar de «confesar» que eso nos sucedió, porque nunca fue culpa nuestra. Tenemos que poder contarlo con la cabeza bien alta, en los tiempos que cada una quiera, en los momentos que cada una escoja.

Si vuelvo sobre esto es porque he recibido muchos mensajes desesperanzados preguntando: «¿Y ahora qué? ¿Qué haremos ahora?». Y creo que estamos poniendo el foco en el lugar equivocado. Porque ahora, lo de siempre. La sentencia de La Manada ha sido un palo, pero no es el único palo: es el palo normal, es el palo que sucede siempre. La diferencia es que esta vez hemos dicho basta. La diferencia es que hemos montado un revuelo internacional, la diferencia es que nos hemos levantado y no podemos volver a sentarnos.

Esto es el principio, un principio que lleva años abonándose, un trabajo en red de hormigas, en redes de resistencia del que tenemos que estar orgullosas todas. Esto es el fruto de nuestros esfuerzos por visibilizar las violencias, Mentes, del esfuerzo de todas: desde las casas, desde los barrios, desde las escuelas, desde los corrillos de amigas, desde los grupos activistas, desde todos los granos de arena que hemos ido poniendo hasta hacer tempestad.

Ahora a seguir, que la indignación no se pierda en las consignas, que no se nos vaya la fuerza, que no se disuelva eso que sentimos aquella tarde en las concentraciones contra la sentencia.

Que no cesen los abrazos, que no cesen los hombros sobre los que llorar, que no cesen los oídos para contar nuestras historias, que no cese la rabia y que aprendamos a hacer, de la rabia, primavera. Y que abramos el foco: las fronteras son espacios de violación impunes, los espacios de invisibilidad son zonas de impunidad. Esto que nos ha pasado a todas les pasa cada día a trabajadoras del hogar sin papeles que están a la disposición de los amos sin tener adonde acudir, esto les pasa a las trabajadoras sexuales acosadas por la policía que no tienen tiempo ni espacio para ponderar si deben irse con ese cliente o no, porque ya están jugándose la enésima multa, esto les pasa a las compañeras que se arriesgan a la extradición si se acercan a denunciar que han sido, también,

violadas.

Todas somos todas. Pero no todas somos iguales, ni todas estamos en circunstancias parecidas, ni en las mismas formas de vulnerabilidad. Hagamos de esta fuerza un auténtico «si nos tocan a una, nos tocan a todas» que desborde el eslogan, que desborde el momento y que se instale. Que quede.

COMPAÑERAS JORNALERAS

Queridas Mentes Insanas:

Hoy vengo que trino, cosa que tampoco es tan excepcional pero que siempre está bien decirlo para ponernos sobre aviso.

A ver, decidme, ¿cuánto tiempo ha pasado desde el juicio de La Manada? ¿Cuánto desde que salimos a las calles a decir que ya, que basta ya, que menos violar y más cargar maletas, que un día de estos nos vamos a enfadar en serio y entonces a ver quién es el listo que nos para? ¿Cuánto hace? Pues nada y menos, como quien dice. Ni dos días han pasado y ya volvemos a estar a vueltas con el tema.

Esta vez, las jornaleras marroquíes en Huelva, las de los campos de fresas, han denunciado un montón de violaciones por parte de sus jefes, contratistas y capataces. Así, a lo bestia. Un montón de violaciones, vejaciones, tocamientos, chantajes sexuales y de todo. Ha sido levantar la alfombra y ahí ha salido de todo.

Volvamos sobre el tema, una vez más: viola quien puede violar. Esto no va solo de género, no va solo de hombres y mujeres: esto va de poder y de poder hacer. En entornos muy masculinizados, como el Ejército, hay casos de mujeres soldada que han violado a prisioneros de guerra, por ejemplo. Violado a lo macho, con palos de escoba y cosas así. Que esto sea así no quita que quien viola, de manera abrumadora, sean hombres, por la misma construcción de la sexualidad masculina, que es fatalísima en sí misma. Total, que esto no va solo de hombres y mujeres, sino de hombres con poder y mujeres en situación de indefensión ante esos hombres. Va de una chavala en una portería ante cinco maromos, va de temporeras marroquíes sin apoyos sobre el terreno, sin conocer las leyes ni a veces el idioma, frente a su contratista. Y va de criaturas, niños y

niñas, ante un hombre adulto, que de eso no hablamos mucho y tenemos ahí una bomba atómica que cualquier día nos estallará en la cara.

En cualquier caso, la buena noticia es que como esto va de poder, y de poder hacer, tenemos espacio para girar la tortilla, para cambiar el rumbo de las cosas. Porque los violadores son chungos, pero son minoría.

Las feministas decimos una frase que yo me creo, aunque la realidad a menudo me desmienta. Pero yo, erre que erre. Decimos: si nos tocan a una, nos tocan a todas. Si tocas a la hermana jornalera, me tocas a mí. Si tocas a la hermana de Pamplona, me tocas a mí. Y voy a responderte yo también.

Así que si esto va de poder, salgamos de nuevo a la calle, demostremos que no estamos solas, que esto nos ha pasado a todas, que tres de cada diez mujeres ha sido violada, que la estadística es tan real que parece increíble, que si preguntáis en vuestro entorno las historias van saliendo, que todas tenemos historias que contar, y que manada somos nosotras.

El juicio de La Manada no fue un final sino un principio, la continuación de un camino sin retorno hasta que la violencia sexual cese de una vez.

AUTOSTOP EN UN MUNDO CHUNGO

Queridas Mentes Insanas:

Hace un par de días me pilló una tromba de agua de esas súbitas en una autopista llena de coches en huida vacacional. Me refugié en una gasolinera porque andaba ya con visibilidad cero y, aunque la vida no me entusiasma, quiero una muerte algo más digna, y entre el montón de coches que nos apelotonamos allí, vi salir a una chica cargada con una mochila y un cartel hecho con un trozo de cartón que le iba a durar bien poco bajo la tromba de agua. Una autostopista, mujer, joven y sola.

Yo empecé a hacer autostop después de los crímenes de Alcàsser, ¿recordáis? Los asesinatos de Miriam, Toñi y Desirée en el año 1992, y lo hice siempre llenita de miedo, pero como soy bastante

terca, pues muerta de miedo y todo tiré adelante. Mi amigo R hacía también autostop, pero no le daba tanto miedo, y yo pensaba que él era muy valiente. Y sí, lo es. Pero también era un chico. Nunca me pasó nada grave, es verdad, pero también lo es que me fue por los pelos un par de veces. Y no porque hacer autostop sea más peligroso que, no sé, ligarte a un tipo en un bar, o ir caminando a tu casa, sino porque yo estaba comparando mis peligros con los peligros de los chicos, así que no atendía a que mi situación necesitaba de otras alertas. Todo esto lo he entendido ahora, muchos años después, leyendo a Nerea Barjola, por si queréis tirar del hilo.

Total, que os cuento esto porque yo también fui esa chica mochilera que me encontré hace un par de días con un cartel de cartón en una gasolinera mientras caía la de dios. Con la rareza añadida de la actualidad, de los tiempos de aplicaciones donde se comparten gastos de viaje y cosas así, donde hay vuelos lowcost a cualquier sitio y cuando la gente ya no hace nada sola y mucho menos viajar. Cuando es preferible viajar con gente que no conoces, pero en grupo, que viajar contigo misma. Una chica que decide que ella también puede y punto, a pesar de que las noticias constantes nos dicen que no, que nosotras no podemos, que para nosotras es muy peligroso eso de subirse a cualquier coche en cualquier carretera.

Tal y como yo lo entiendo, el feminismo, si es algo, es una práctica, unas prácticas, una forma de estar en lo cotidiano, que no en los grandes gestos, que para eso ya tenemos el patriarcado con sus héroes y sus estatuas. Y para mí el feminismo es sentir que la seguridad de esa compañera autostopista en este mundo de mierda es asunto de todas. Porque tenemos derecho a hacer autostop, porque tenemos derecho a aventuras, porque aquella chica era muy joven y debía de estar flipando, porque se estaba pegando un pedazo de viaje haciendo dedo y sonreía mucho al contarlo y levantaba las cejas de lo que se emocionaba solo diciéndolo. Porque no es justo que no pueda hacer ese viaje porque tiene peligros extra por ser mujer, y joven, e ir sola, sino que merece, si acaso, que las demás hagamos un extra para compensar esa dificultad, ese riesgo.

Y parar el coche, e ir a buscarla explícitamente, y ofrecerle nuestro espacio porque sabemos que es un espacio seguro.

A mí, por cierto, también me lo hicieron. De manera explícita una vez, y también bajo la lluvia. Pero a saber cuánta gente paró el coche diciéndose: que suba en este, que es un espacio seguro, que el mundo está lleno de mierda y ella es una chica sola y joven que merece tener esta aventura.

NUESTRAS NIÑAS DE ALCÀSSER

Queridas Mentes Insanas:

El domingo pasado, 27 de enero de 2019, se cumplieron veintiséis años de la aparición de los cuerpos de Miriam, Toñi y Desirée, las niñas, nuestras niñas de Alcàsser. Habían desaparecido casi tres meses antes, cuando hacían autostop para ir a una discoteca. Tenían apenas quince años y fueron torturadas y asesinadas.

He estado atenta a la fecha porque estoy leyendo el libro *Microfísica sexista del poder*, de Nerea Barjola, la obra definitiva sobre este caso. No, esta obra no investiga quién las asesinó, no es un libro policíaco ni sensacionalista. Es un análisis de cómo aquel crimen nos aleccionó a todas. Es un libro que habla sobre tu vida y sobre la mía.

Para la Barjola, la cobertura mediática de aquel triple asesinato fue una herramienta para aleccionarnos a todas en los peligros de vivir, sin más. Se puso el foco en las niñas, en sus decisiones «equivocadas» que las llevaron al castigo final, por haber hecho autostop, por haber querido ir a una discoteca, por haber salido de noche. Se exprimió la historia de una cuarta amiga que aquel día estaba enferma, y cómo «se salvó» por no haber salido. El disciplinamiento del que habla Foucault y que Barjola retoma y aplica con una lucidez pasmosa.

Coincidí con la Barjola en el Feministaldia de Donosti hace nada. La suya fue la primera conferencia de la jornada ante un auditorio lleno y con mujeres de varias generaciones. Y a medida que la Barjola iba desgranando su pensamiento, nosotras nos íbamos poniendo enfermas, físicamente enfermas. En el año 1993 yo tenía diecinueve años y me estaba escapando de casa. Recuerdo

perfectamente el terror dentro y fuera, el pánico que me producía huir hacia un mundo lleno de asesinos de niñas cuando yo era una niña también. Recuerdo perfectamente esa sensación de desprotección total y ahora, por fin, entiendo de dónde venía. Durante todo el día no hablamos de otra cosa, y cada una de las muchísimas que estábamos en aquella sala teníamos una historia relacionada con aquel crimen. Una compañera vasca mayor que yo me contaba la tradición de ir al monte a buscar setas y cómo desde entonces el monte se convirtió en un sitio siniestro y peligroso, a través del recuerdo hiperexplotado de la casa de campo donde las niñas fueron torturadas. Me contaba que incluso hoy en día aún tiene esa sensación pegada al cuerpo cada vez que sale al monte, y que pocas veces lo ha vuelto a hacer sola desde entonces. Pero las compañeras más jóvenes también lo recuerdan perfectamente: nunca han hecho autostop, convencidas de que es exponerse a un castigo claro e inminente. El foco puesto en que somos nosotras las responsables de que no nos pase aquello, en lugar de señalar a los verdaderos responsables.

Para la Barjola, el tratamiento mediático de este caso supuso un antes y un después. Un después del que nunca hemos regresado.

NO ES NO ES NO ES NO

Queridas Mentes Insanas:

Lo llevamos escritos en camisetas, bolsas, chapas, lo coreamos en las manifestaciones, en las fiestas, lo cantamos, lo gritamos, lo escribimos en mil artículos… pero la cosa no cuaja, no acaba de cuajar.

Imagino que estáis esperando un texto sobre violaciones y todo eso. Pero no. Esto quiere ser un texto sobre la poca resistencia que tenemos frente a algo tan vital, tan corriente y tan necesario como es la frustración. Lo mal que llevamos no salirnos con la nuestra. Las violaciones son una violencia apuntalada en muchas otras violencias y en muchas otras construcciones, y una de ellas es el inmenso e intenso problema que tenemos para aceptar la frustración. Somos críos mimados que ya no tienen edad de ser críos

ni llevan vida de ser mimados. Pero seguimos con las pataletas constantes porque no sabemos asumir que no es no. Un no cualquiera: no me llames más, no me piropees, no contactes conmigo, no quiero estar contigo, no quiero verte, no me agobies, no quiero salir contigo, no quiero hablar contigo, no quiero decirte cómo me llamo, no quiero sonreír, no, no. Pero también: no quiero hacerte el favor que me pides, no quiero acompañarte a tal o cual lugar, no quiero lo que sea. No. Un no que es no.

Hace unos años, unos estudiantes me pidieron una entrevista a raíz de una charla que iba a dar en su universidad. Yo pasaba un muy mal momento anímico y recibía, además, muchas amenazar por las redes, así que no podía sostener mucha visibilidad. Les dije que no. Insistieron. Expliqué el motivo del no. Insistieron. Repetí que no y me disculpé. Pidieron ayuda a sus profesores. Seguí diciendo que no, con la ansiedad ya bastante por las nubes. Aquello nos costó ocho *mails*. Y fue que no, pero tuve que ponerme muy muy seria, y la conversación se acabó con un último *mail* indignado llamándome cosas feas que no leí más que en diagonal.

Si queremos que el no sea no, tenemos que aprender a recibir los noes. Tenemos que aceptar que los demás no son responsables de nuestras necesidades, que no todo pasa por nuestros deseos, que hay que dejar de insistir hasta que logremos que la otra persona haga lo que queremos, aunque sea a su pesar. Y hay que educar a nuestras criaturas en esto. A saber recibir un no, a saber darlo y a saber sostenerlo. A recibirlo y que se mantenga a pesar de las pataletas, los chantajes emocionales, los pollos, los gritos y los llantos. Y tienen que aprender también a sostenerlo tanto como haga falta, que es una cosa tremendamente difícil. A sostenerlo sin pedir ni perdón ni permiso.

Con eso no solo le sacaríamos un sustento importante a la cultura de la violación, sino que nos ahorraríamos un montón de violencias cotidianas, un montón de machismo constante, un montón de agotamiento para algo tan sencillo como hacer respetar un límite.

Eso es el feminismo, para mí. La camiseta con eslogan la puede llevar cualquiera. Pero la práctica ya es otra cosa. Y si el feminismo no es una forma distinta de estar en el mundo, mejor seguimos con las camisetas de toda la vida y ya.

VIVIR ACUMULANDO PRUEBAS

Queridas Mentes Insanas:

Hoy de verdad que escribo desde el hartazgo, con ganas ya de nosequé, de tirar la toalla y a ver si tenemos suerte y le da en la cara a las personas acosadoras que se llenan la boca con el #NoesNo pero cuando les dices a ellas que no, no lo pillan. Que «no es no» también va por el «no quiero más contacto contigo», que también va por el «me da igual el motivo del contacto, que no quiero más contacto», que da igual la razón por la que estás contactando conmigo, que NoesNoesNoesNo.

Pues nada, no funciona. Cuando a alguien se le mete entre ceja y ceja acosarte, pues ya está, a echarle paciencia, ansiolíticos, redes de apoyo y todo lo que puedas echarle, porque no va a parar.

Y no para porque cuando alguien no lo entiende a la primera, ya no lo va a entender. Porque igual es una forma de estar en el mundo, y a la mayoría de la gente no le hace falta ni el primer no, sino que ya lo pillamos de entrada, ya nos damos cuenta cuando a alguien no le apetece estar en contacto. Y si no lo tenemos claro, tanteamos. Igual a través del entorno, igual con un mensajito preguntando si puedes tener contacto o no. Y ya.

Cuando alguien ya no lo pilla así, olvidaos: acoso al canto. Hasta que se aburra. Porque yo me digo que tiene que ser muy aburrido estar persiguiendo a alguien que no te da bola, que no te contesta, que no te saluda, que no nada. Pero eso lo digo yo, que no soy acosadora. A la gente que acosa le debe de hacer gracia, o le debe de dar morbo, o le debe subir el ego, o debe de creer que eso es una forma de relación como cualquier otra, fíjate tú cuánta miseria emocional.

Total, que solo te queda una solución. Como dice mi amiga @QueerPunkRiot, solo te queda pasarte la vida acumulando pruebas. Archivos y archivos de pruebas, allí metidas en tu ordenador, pantallazos, *mails*, conversaciones, fotos, todo. Hay que guardarlo todo eternamente, porque nunca sabes cuándo la persona acosadora volverá a estar aburrida, volverás a pasar por su cabeza y se dirá: «Oye, pues me voy a acosar un rato si eso, como quien dice "me voy al cine"».

Si tienes la suerte de que la persona que te acosa tiene amigos aún, cosa que a menudo no sucede porque con estas formas de vivir ya me dirás, pero si tienes esa suerte, puedes intentar que sus amistades le expliquen que, cari, esto que estás haciendo se llama acoso y tal. Ya os aviso de que no lo entenderán, pero al menos lo habrás intentado.

Mi consejo para la gente que está leyendo esta columna y a la que alguna vez le han dicho que deje de contactar y aun así ha seguido, es que ya, que asuman que están acosando. Que ya sé que no lo ven, pero que precisamente la gracia del acoso es que quien acosa nunca lo ve. Nunca, nunca, nunca. Así que, si te ha pasado, si te han dicho que estás acosando y no lo ves, que sepas que es normal. Normal en una persona acosadora, digo. Que no verlo es parte del acoso.

Y, para la persona acosada, pues solo nos queda eso: pasarnos la vida acumulando pruebas. Y usarlas. Cada vez. Denunciar. ¿Que intenta entrar a trabajar en tu oficina? Tú sacas tu carpetita, y lo dices. ¿Que intenta colarse en tus fiestas? Pues lo mismo. Todo el rato. Eternamente.

Y sí, es muy fuerte la cosa. Porque es muy injusto que tengamos que ir con mandangas en nuestros lugares de trabajo, muy fuerte, muy fuerte que no podamos trabajar como personas normales, sino que lo tengamos que hacer como personas acosadas. Es muy fuerte cómo te condiciona la vida que te estén acosando.

Yo de verdad que estoy aburrida de vivir así. Pero no me queda otra.

EL DOLOR, CUANDO SE ACABA

Queridas Mentes Insanas:

He tenido un accidente de moto. Lo digo porque cuando una cosa así del cuerpo me duele, para mí un buen analgésico es quejarme.

El accidente no ha sido gran cosa, no nos pongamos tampoco fatalistas, pero me he quemado una pierna bien quemada. Quemada de estar mareada durante días por el dolor, de tener los intestinos

destrozados con tanto antibiótico y de haberle perdido los ascos a unas curas que, la verdad, de bonito tienen poco. Pero la verdad es que en general he estado muy tranquilita y, digo más, he estado de un humor excelente a pesar de tener que hacer reposo y dar un frenazo en mi recién estrenada postdepresión, que menuda pereza me ha dado.

Y he constatado varias cosas, que os propongo así, en forma de lista de la compra, a ver cómo las veis.

1. Que un dolor físico temporal no es un dolor físico crónico.
2. Que parece una chorrada lo que he dicho, pero no lo es, porque si el dolor no es crónico, un dolor físico temporal se acaba.
3. Que como sabes que no es crónico, sabes que pasará y volverás a estar bien.
4. Que, a diferencia del dolor físico, un dolor emocional jamás lo percibes como temporal.
5. Que sabes que una quemadura en una pierna, por mucho que duela, dejará de doler. Pero que los dolores emocionales o el sufrimiento mental crees que no acabarán nunca.
6. Que al creer que no acabarán nunca, se te va mucho la pinza. Es mucho más difícil de sostener una cosa que crees que no acabará, que no tendrá salida y que, por tanto, convierte el dolor en una forma de existencia.

Ayer estaba sumida en este tipo de derivas mentales cuando mi amiga Tania, a la que no le importa que la cite, me suelta como quien no quiere la cosa: «Es que no es lo mismo dolor que sufrimiento, *darling*». Porque Tania hace estas cosas: estás tú superenfrascada en algo y, pim pam, lo soluciona en dos frases. Eso es: un dolor físico como el mío que, repito, no es crónico sino puntual, que es el resultado de un accidente y que, además, no ha puesto en peligro mi vida de manera inmediata. Es eso: dolor. Aunque sea fuerte, aunque maree, aunque te ponga de mal humor, aunque te determine los movimientos mientras dura, aunque todo eso, es un dolor.

Lo mental y lo emocional es sufrimiento. Y es otra cosa. Porque ahí te anula por completo, porque no está localizado, sino que lo incluye todo, lo invade todo. Porque no le ves salida ni mejora.

Y tal vez sea otro nivelón, porque todas tenemos historias de dolor que pasa, tipo cómo duele parir, pero se pasa, cómo duelen las muelas cuando duelen, pero pasa, pero casi no tenemos experiencias de sufrimiento porque nos las callamos. No las compartimos. Y porque nos alejamos de la gente que sufre, en parte porque no sabemos qué hacer con ese animal tan raro que es el sufrimiento. Y ese apartarnos nos impide adquirir la experiencia de que el sufrimiento también pasa. A veces pasa porque es temporal, a veces pasa porque aprendes a vivir con él.

Y porque sabemos cuál es el decorado del dolor (hospital, tiritas, desinfectante, muletas, pastillas y todo eso), pero tenemos muy pocos decorados, muy pocos rituales comunitarios para el sufrimiento.

EPÍLOGO

Queridas Mentes Insanas:

Cierro este libro como en su día se cerró el blog, después de dos años acompañándonos, con la vida pidiendo movimiento y otras cosas pidiendo paso y espacio y atención.

Y lo cierro, claro, dándoos y dándonos las gracias por haber hecho esto, feminismo gamberro y de andar por casa en zapatillas y con la toalla enrollada en el pelo, feminismo de sentarnos a hablar con las amigas y despotricar de todo menos de nosotras, que suerte tenemos de nosotras. Feminismo sin absolutos, de cambiar de opinión, de darle vueltas y de que exista la cosa y su contraria.

Seguimos caminando, pues, a trompicones siempre, y orgullosamente Insanas.